

كيف تبنين بيتا سعيدا



د. أكرم رضا

كيف تبنين بيتًا سعيدًا ؟

د. أكرم رضا

الطبعة الأولى للناشر

١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

رقم الإيداع: ١٣١٠١/٢٠٠٥م

الترقيم الدولى : I.S.B.N

977 - 265 - 638 - 8

دار التوزيع والنشر الإسلامية

مصر - القاهرة - السيدة زينب ص. ب ١٦٣٦

٢٥١ ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ - فاكس : ٣٩٣١٤٧٥

مكتبة السيدة: ٨ ميدان السيدة زينب ت: ٣٩١١٩٦١

www.eldaawa.com

email:info@eldaawa.com

إهداء

إلى القلب النابض بالحب

والحنـــان فــى كــل بيــت..

إلى الزوجة..

حتـى تتعـرفـى علـى جـزء من

دورك فى بناء البيت السعيد.

هذه السلسلة



إن من الأهداف الجميلة التى يسعى إليها كل زوجين أن يكون لديهما بيت سعيد، ولا أظن أن هناك رجلاً أو امرأة إذا سألته حين زواجه عن أفضل أمنياته من هذه الخطوة فى حياته إلا ويجيبك: أن أبنى بيتًا سعيدًا يرضى عنه الله تعالى، وينبت الخير فى المجتمع وتهنأ به النفوس.

عندما نستمع إلى الحبيب المصطفىﷺ وهو يقول:

«كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته: الإمام راع ومسئول عن رعيته، والرجل راع فى أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها»[1].

نعلم أن لكل من الزوجين دورًا؛ ولذلك فقد كان هذا الكتاب الأول من هذه السلسلة (من دور الزوجة) وسيتبعه -إن شاء الله- (من دور الزوج) فى البيت السعيد.

وبذلك نحسب أن نكون قد غرسنا غرسًا رطبًا لينًا فى هذه الدوحة الفيحاء، قد ييسر الله لها إثمار، فتخرج منها الفروع المحملة بأفضلها فيكون لسلسلة (البيت السعيد) امتداد، وهكذا تكتمل الروضة، ونفتح بابًا

(١) رواه الإمام البخارى.

لكل زوجين إلى السكن الهادئ الجميل، ويعمهما الود والرحمة كما قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

ومنهجنا الذى سنسير عليه قائم على قول الخبير العليم ﴿ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ ﴾ [الملك: ١٤]، فجعلنا مرجعنا الأساسى فى هذه السلسلة: القرآن الكريم والسنة النبوية الصحيحة المطهرة، ثم عرجنا على تجارب السابقين فى هذا المجال من المؤلفات التى تمتلئ بها المكتبة.

ونسأل الله أن يتقبل منا هذا العمل ويجعله فى ميزان حسناتنا، نحن وكل من شارك فيه، وأن نكون قد وضعنا دعامة قوية تقوم عليها البيوت السعيدة.

د. أكرم رضا مرسى

تقديم

الحـــب



هذه الكلمة الحـانية الرقراقة التى امـتلأت دواوين الشعـراء بالحديث عنهـا. . وتلك القيـمة الإنسـانية الرفيعـة التى يبحث كل منا عنها؛ حتى يسـتقر على شاطئ حبيبه ليغمض عينيه فى أمان.

وهذه العلاقة الربانية العالية التى استـعبدنا الله بها، حيث جعل شعار أوليائـه علاقة حـية مـتبـادلة بينه سبـحانه وتعـالى وبينهم فقـال عنهم: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ﴾ [المائدة: ٥٤].

عزيزتى الزوجة

هذه الكلمات وتلك القيـمة وهذه العلاقة أنت نهرها الفيـاض وسبيلها الرقراق فى البيت. .

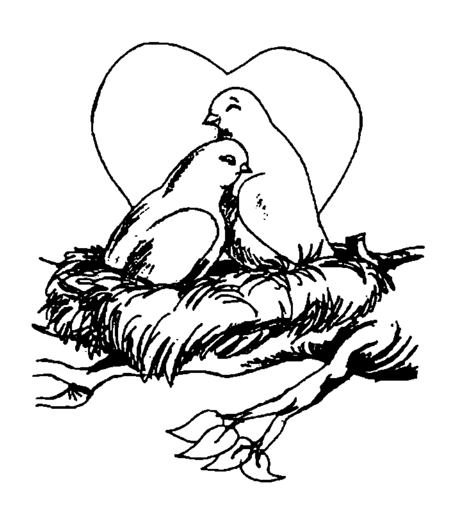
أنت الأم: مصدر كل حنان. . ومنبع كل رحمة.

أنت الابنة: ظل ظليل ونسمة حانية.

أنت الأخت: إشفاق ورعاية.

وأنت الزوجة. . هل تعلمين معنى أن تكونى زوجة؟

هذا ما سنحدثك عنه فى هذا الكتاب حيث جعلنا عنوانه الأساسى «**كيف تبنين بيتًا سعيدًا؟**» . . ليجيب عن هذا السؤال، لن نحدثك عن دورك كأم ترعى أبناءها أو كمشاركة فى سفينة البيت حيث عليك أعباؤه الداخلية؛ ولكن سنحدثك عن دورك كزوجة فى علاقتك مع حبيبك الزوج؛ تلك العلاقة التى جعل الله أساسها (**المودة والرحمة**) ومن خلال فصول هذاالكتاب نتمنى أن تضعى يدك على باقة حب لتقدميها لزوجك . . فهو ينتظر . .



الفصل الأول

ينابيع السعادة



عن ابن عباس رضى الله عنهما أن النبى ﷺ قال:

«لَمْ نَرَ لِلْمُتَحَابَّيْنِ مِثْلَ النِّكَاحِ»

[رواه الإمام ابن ماجه بسند صحيح ورجاله ثقات]

السعادة

هذه الكلمة الساحرة التى لا أظن أن امرأة على وجه الأرض لا تسعى إليها ويخدعونَكِ سيدتى إذ يقـولون: إنك بإمكانك تحقيق السعادة بمفردك بكونك امرأة، والمجالات المعروضة متعددة.

يعرضون عليك السعادة فى العمل تبدعين وتحققين فيه ذاتك، أو جمع مال تستطيـعين به أن تشترى ما يحـلو لك؛ لتحققى به سعـادتك الخاصة بالملابس والطعام وأدوات الزينة والمسكن الفاره وغـيره، أو أن السعادة فى صحبة من النساء تجدين معهن راحـتك والصداقة المخلصة الناصحة، وقد تكون السعادة هى العمل الخيرى والعطاء المستمر لكل محتاج.

السعادة الحقيقية:

أجل سيدتى، قد يكون فى ذلك كله سعادة..

ولكن لنتصـارح: إن هذه كلها سعادات مـؤقتة تنتـهى بانتهاء وقتـها، وتظل السعـادة كل السعادة مع الرفيـق، مع النصف الآخر الذى هفت له نفسك عندما بدأت تتـفتح أزهار الأنوثة عندك، ولا لوم عليك، فإن هذا شىء طبيعى، لقول الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١]

آية من الآيات:

وقبل أن نسترسل فى الحديث، تعالى إلى هذه الآية من القرآن لنرى موقعها من سورة الروم، فلقد جاءت هذه الآية ضمن مجموعة الآيات التى تتحدث عن آيات الله فى الكون:



يقول تعالى: ﴿ فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ (١٧) وَلَهُ الْحَمْدُ فِي السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَعَشِيًّا وَحِينَ تُظْهِرُونَ (١٨) يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَيُحْيِي الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ (١٩) وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنتُم بَشَرٌ تَنتَشِرُونَ (٢٠) وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٢١) وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافُ أَلْسِنَتِكُمْ

وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالِمِينَ (٢٢) وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (٢٣) وَمِنْ آيَاتِهِ يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَطَمَعًا وَيُنَزِّلُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَيُحْيِي بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (٢٤) وَمِنْ آيَاتِهِ أَن تَقُومَ السَّمَاءُ وَالْأَرْضُ بِأَمْرِهِ ثُمَّ إِذَا دَعَاكُمْ دَعْوَةً مِّنَ الْأَرْضِ إِذَا أَنتُمْ تَخْرُجُونَ (٢٥) وَلَهُ مَن فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلٌّ لَّهُ قَانِتُونَ (٢٦) وَهُوَ الَّذِي يَبْدَأُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ وَهُوَ أَهْوَنُ عَلَيْهِ وَلَهُ الْمَثَلُ الْأَعْلَىٰ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ﴾ [الروم: ١٧- ٢٧].

إنها جولة ضخمة هائلة، لطيفة عميقة، جولة تطوف بالقلب البشرى فى الأمسيات والأصباح والسموات والأرض والعشى والإبكار.

وتفتح هذا القلب لتدبر الحياة والموت، وتوجهه إلى آيات الله فى خلق السموات والأرض واختلاف الألسنة والألوان والنوم واليقظة والراحة والكد، والى ما يعترى الكون من ظواهر البرق والمطر، و تمضى هذه الجولة العجيبة فى النهاية بالقلب البشرى الى قيام السموات والأرض فى هذا كله بأمر الله[1].

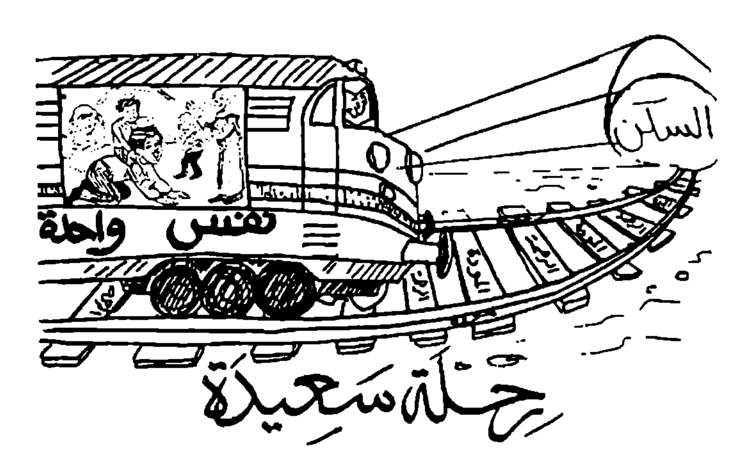
السكن:

فى وسط هذا الحشد الهائل من آيات الله فى الكون والإنسان تأتى تلك الآية العجيبة، وهى خلق الزوج من نفس زوجه ومن كيانه، وجعل

(١) فى ظلال القرآن، (٥/ ٢٧٦٢).

المودة والرحمة دستور التعامل بينهما، وجعل الهدف الأساسى لهذه العلاقة: السكن والطمأنينة والراحة، أى السعادة التى تَسْعَيْن إليها.

«والناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر، . . . ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التى خلقت لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودعت نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعلت فى تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب وراحة للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء»[(1)].



«والتعبير القرآنى اللطيف الرفيق يصور هذه العلاقة تصويرًا موحيًا، أو كأنما يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس ﴿لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ فيدركون حكمة

(١) المرجع السابق، ص(٢٧٦٣).

الخالق فى خلق كل من الجنسين على نحو يجعله موافقًا للآخر ملبيًا لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية، بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار، ويجد أن فى اجتماعهما السكن والاكتفاء والمودة والرحمة؛ لأن تركيبهما النفسى والعصبى والعضوى ملحوظ فيه تلبية رغبات كل منهما فى الآخر، وائتلافهما وامتزاجهما فى النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل فى جيل جديد»[1].

نعم.. أنتِ فى أشد الحاجة إليه:

كما أنه فى أشد الحاجة إليك، نعم أنتِ من نَفْسه، خُلقتِ منه، ولذلك فأنت تبحثين عنه: **صالحًا رفيقًا متسامحًا كريمًا**، كما يَبحث هو عنك: **تقية نقية عفيفةً ودودًا**.

وحتى تستشعرى معنى السعادة معه لابد أن تدركى قَدْرك عنده وأهميتك فى حياته وتسألى نفسك: مَنْ أنت بالنسبة له؟.

أنتِ بالنسبة له:

أ- كنزه الذى يبحث عنه:

عن ابن عباس -رضى الله عنهما- أن رسول الله ﷺ قال لعمر رضى الله عنه: **«ألا أخبرك بخير ما يكنز المرء؟ المرأة الصالحة، إذا نظر إليها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته»**[2].

(١) المرجع السابق.

(٢) رواه الإمامان أبو داود والحاكم، وصححه الإمام السيوطى.

ب- ومصدر سعادته الوارف:

عن سعد بن أبى وقاص -رضى الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: **«من سعادة ابن آدم ثلاثة،ومن شقوة ابن آدم ثلاثة، من سعادة ابن آدم المرأة الصالحة، والمسكن الصالح، والمركب الصالح، ومن شقوة ابن آدم: المرأة السوء والمسكن السوء والمركب السوء»**[1].

أرأيت أنتِ سعادته أو شقاؤه، والمسكن الصالح يهنأ بوجودك.. والمركب الصالح يسهل بتعاونك.

جـ- أنت نسائم السعادة أو لفحات الشقاء:

أما ما تفيضين به من سعادة، فنسائمها بيّنها النبى ﷺ.

عن سعد -رضى الله عنه- أن النبى ﷺ قال: **«ثلاثة من السعادة وثلاثة من الشقاء، فمن السعادة: المرأة الصالحة تراها فتعجبك، وتغيب عنها فتأمنها على نفسها ومالك؛، والدابة تكون وطيئة[2] فتلحقك بأصحابك، والدار تكون واسعة كثيرةالمرافق، ومن الشقاء: المرأة تراها فتسوءك وتحمل لسانها عليك، وإن غبت عنها لم تأمنها على نفسها ومالك، والدابة تكون قطوفًا[3] فإن ضربتها أتعبتك، وإن تركتها لم تلحقك بأصحابك، والدار تكون ضيقة قليلة المرافق»**[4].

(١) رواه الإمام أحمد، ورجاله رجال الصحيح.

(٢) وطيئة: سريعة المشى، سهلة الانقياد.

(٣) قطوفًا: بطيئة السير.

(٤) رواه الإمام الحاكم فى المستدرك، وصححه الإمام السيوطى.

د- ومقياس حسن خلقه:

حيث وصاه الإسلام بك، واشتد ﷺ عليه من أجلك.

عن علىٍّ -رضى الله عنه- أن النبى ﷺ قال: «**ما أكرم النساء إلا كريم ولا أهانهن إلا لئيم**»[1].

وقرن بين ادعاء حسن الخلق، وحقيقته، وهى معاملة الزوجة.

فعن أبى هريرة -رضى الله عنه- أن رسول الله ﷺ قال: «**أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا، وخياركم خياركم لنسائهم خُلقًا**»[2].

فلا تقبل دعواه بحسن الخلق، مع سوء معاملته لكِ.

هـ- ونعيمه فى الآخرة:

حتى يجعلك الله مكافأة له فى الآخرة، فأصبحت نعيمًا من نعيم الجنة بالنسبة له، حيث اختارك له زوجًا فى الجنة، ﴿**وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُم بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُم مِّنْ عَمَلِهِم مِّن شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ**﴾ [الطور: ٢١]، استمعى إليه ينادى قائلاً:

فأنتِ التى إن شئت أشقيت عيشتى ... وأنتِ التى إن شئتِ أرحتِ باليا

فأشهد عند الله أنى أحبها ... فهذا لها عندى فما عندها ليا

هكذا سيدتى.. أنت بالنسبة له..

(١) رواه الإمام ابن عساكر، وصححه الإمام السيوطى.

(٢) رواه الإمام الترمذى، وقال: حسن صحيح.

وهو يعلم ذلك، وإن كابر، وإن ادَّعى غيره، وإن كـانت له اهتمامات أخرى.

فأنت فى النهاية:

الشاطئ الذى تـرسو عليه سـفينتـه، فيقلع عن قلبـه الخوف من أعـماق بحار الحياة المظلمة.

وأنت فى النهاية: الواحة التى يحط عندها رحاله، فيجد الماء البارد العذب، والظل الوارف الظليل، فتسكن نفسه بعد قلق هجير الصحراء المقبضة.

يخلع أحزانه على أعتاب بابك، ويروى ظمأه من ينابيع حبك وودك.

وهو بالنسبة لكِ؟

كان حلمًا فى خاطرك، وضعت

له خطوات عملية لينفَّذ.

فكانت شروطًا عند الاختيار..

وضوابط عند الاتفاق..

وبدأتما كعصفورين رفيقين

تجمعان قشة وقشة حتى اكتمل العش.

مـا رأيك فى هذه الحجـرة؟ ما لون الجـدران؟ انظر إلى تلك الحجـرة الصغيرة، إنها تصلح لطفلنا الجميل.

وتستمر الأحلام. . وتأتى ليلة العمر -كما يسمونها-.

ويأمر النبى ﷺ فيها أن يزداد الفرح بالعروسين، ويضرب لهما بالدفوف، ويُتغنَّى لهما بالأغانى اللطيفة. .

ونستيقظ من الأحلام...

كيف يستمر ذلك فى الواقع كما كان فى الحلم؟

مَن عليه الواجب الأكبر فى الحفاظ على تلك السعادة؟

أنتِ أم هو؟

والحقيقة أن الإجابة معروفة، وهى أن كليكما عليه جانب من المسئولية، وسوف نحدثه عن مسئوليته -إن شاء الله- ولكن اليوم الحديث لكِ أنت، وتذكرى قول النبى ﷺ: **«والمرأة راعية فى بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها»**.

فهيا لتتعرفى على دورك فى تلك المسئولية، والذى يتلخص فى العمل على إشاعة أسمى عواطف الود والتراحم والحب فيما بينكما.

وقبل أن نبدأ نقدم لك أمنيات زوج. . فهل يحقق الله رجاءه؟

الحبيبة

وزوجة المرء عون يستعين به

على الحياة ونور في دياجيها

مسلاة فكرته... إن بات في كَدَرٍ

مدت له تواسيه... أياديها

في الحزن فرحته تحنو فتجعله

ينسى آلامًا كان يعانيها

وزوجها يدأب في تحصيل عيشه

دأبًا... ويجهد منه النفس يشقيها

إن عاد للبيت.. وجد ثغر زوجته

يفتر عما يسر النفس.. يشفيها

وزوجها ملك... والبيت مملكة

والحُبُّ عِطْرٌ.. يسرى في نواحيها

رحلة العمر

أبدؤها معك بهذا السؤال:

لماذا تحاول الزوجة جلب السعادة لزوجها وبيتها؟

أقول لك:

إذا كانت ليلة العرس هى ليلة العمر، فإن الحياة بينكما هى رحلة العمر، ولكل رحلة لابد من هدف واضح جلى، ومكان تسعين للوصول إليه لتستقر عنده النفوس والآمال..



وتبدأ أهدافك من الدنيا حيث:

بيت فى الدنيا

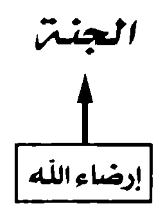
﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

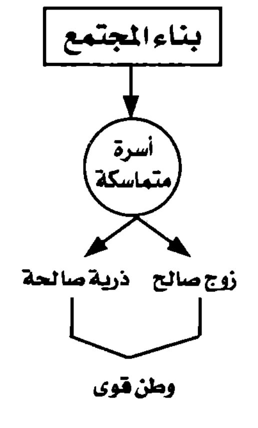
وإذا اعتبرت أن السعادة مثلث، فإن أهدافك من إسعاد بيتك وتمهيد الطريق لرحلة العمر هى زواياه الثلاث.. تأملى معنا هذا الشكل:

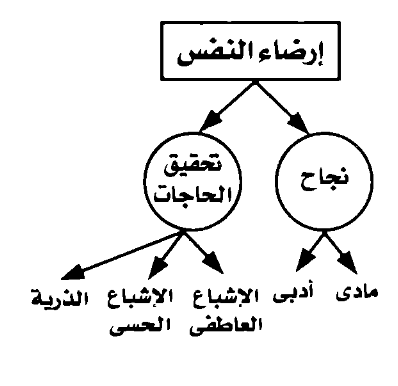
مثلث السعادة

الجنة

إرضاء الله







فمحور البيت السعيد قائم على ثلاثة أعمدة... إرضاء الله.. ويتبعه إرضاء النفس.. ثم نتيجة ذلك كله بناء المجتمع الصالح الراشد، وأكبر الغايات وأسماها أن نصل إلى الجنة، حيث الرضا الكامل من الله.

ويتحقق رضا النفس بعد إرضاء الله عز وجل من خلال شعاعين، الأول: نجاح مادى أو أدبى، والثانى: تحقيق الحاجات النفسية الفطرية.. من إشباع عاطفى وحسى وذرية يقول تعالى: ﴿**وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا**﴾ [الفرقان: ٧٤].

ونتيجة ذلك كله: مجتمع راشد، تسهم الأسرة فيه بأفراد صالحين يقيمون وطنًا قويًا.. هل أدركت الآن ماذا تفعل تلك القطرة الندية من عطائك فى كل مَنْ حولك؟ وهل صدقت الآن أنك نبع الحب.

هذه هى المكاسب الهائلة التى ستحصلين عليها من تلك التضحيات التى ستقدمينها من أجل جلب السعادة لزوجك وبيتك، لقد امتلأت الأركان بأجمل الغايات وأسمى الأمانى، وامتدت زوايا المثلث بأفرع من الخير، تلقى ثمارًا نضرة على النفس والمجتمع، وفى القمة تشرق شمس النعيم حيث رضا الله وجنته ﴿**خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ**﴾ [آل عمران: ١٥].

وبهذا يتحقق هدفك الثانى حيث:

بيت فى الآخرة

﴿جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ (٢٣) سَلامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾ [الرعد: ٢٣، ٢٤].

الحقائب الثلاث

نبدأ معًا خطوة فى رحلة السعادة، فتعالى نعد حقائبنا النفسية بهدوء حتى لا ننسى شيئًا، وأظن أنك ستحتاجين فى هذه الرحلة ثلاث حقائب:



الحقيبة الأولى: مراحل:

اعلمى أيتها الزوجة أن الحياة الزوجية ليست صورة واحدة، أو شكلاً واحدًا طوال أيام العمر؛ ولكن تختلف بحسب مرور المراحل العمرية على الزواج.

انظرى معى إلى هذا الجدول: هل توافقين على ما فيه؟

وأين أنت من هذه المراحل؟

المرحلة	مدة الزواج	مميزاتها
الأولى: التعارف	من ١: ٣ سنوات	وفيها يبدأ فهم النفسيات، واكتشاف الطرف الآخر، ومعرفة المفاتيح والأنهار الموصلة ﴿فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].
الثانية: التآلف	من ٣: ٥ سنوات	تعميق الميل القلبى وحصد ثمار المحبة ﴿وَلَا تَنسَوُا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البقرة: ٢٣٧].
الثالثة: التفاهم	من ٥: ٧ سنوات	حيث الحوار الهادئ والعاطفة الرقراقة ﴿لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١]
الرابعة: التكاتف	بعد ٧سنوات	يشعر كل منهما أنه لا يستغنى عن الآخر ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧].

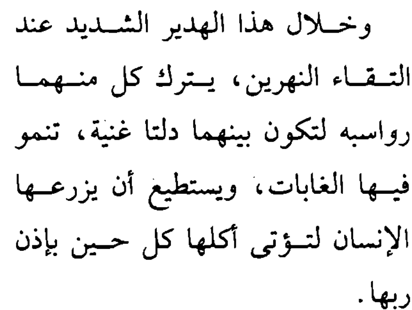
الحقيبة الثانية: اختلاف المنابع(*)

يبدأ نهر النيل قبل أن يصبح نهرًا واحدًا بفرعين كبيرين: النيل الأبيض والنيل الأزرق، وكل منهما ينبع من مكان مختلف عن الآخر، ويجرى

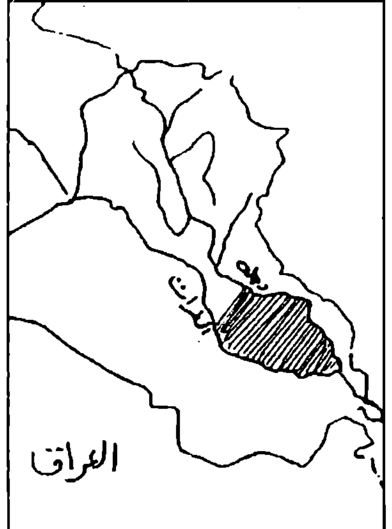
(*) الفكرة عن شريط فيديو بعنوان (مفاهيم تعين الزوجة على الاستقرار)، إنتاج مصابيح الهدى- الكويت.



بقوة فترة طويلة يشق الأرض شقًا، يدور حول الجبال وتنمو حوله الأشجار، تعيش عليه الحيوانات والإنسان، وعندما يلتقى النهر فى مدينة الخرطوم بالسودان يضرب كل منهما الآخر ضربًا شديدًا فى هدير شديد حتى يصبحا مجرى واحدًا بالخير وبقوة فى صحراء السودان، ويشق جبال جنوب مصر لينشر الخير والنماء على جانبى الوادى.



وخلال هذا الهدير الشديد عند التقاء النهرين، يترك كل منهما رواسبه لتكون بينهما دلتا غنية، تنمو فيها الغابات، ويستطيع أن يزرعها الإنسان لتؤتى أكلها كل حين بإذن ربها.



ونفس المشهد الجغرافى يتكرر على أرض العراق، حيث التقاء نهرى دجلة والفرات فى نهر يسمى شط العرب قبل مصبه فى الخليج

العربى، ومن خلال هـذا الالتقاء القوى الهادر تكونـت دلتا تسمى أرض الهلال الخـصيب، فهى من أخصب الأراضى، حـيث نتجت من رواسب التقاء النهرين.

أراك تبتسمين وتسألين نفسك: هل نحن فى درس جغرافيا؟ أم أن هذه الصفحات جاءت خطأ من كتاب مدرسى؟

سيدتى الزوجة: لا هذا ولا ذاك، ولكن أقول لك:

إن التقاء الزوجين فى أول حيـاتهما الزوجية شـبـيـه جـداً بهـذا اللقـاء بين النهـرين.

إن كلاً من الزوجين له منبع مختلف جاء منه، واخـتلفت ثقافته وبيئته وتربيته، وبناءً على ذلك أصبح لديه رواسب مختلفة من العادات والتقاليد التى تختلف عن الآخر، وعندما يلتقى النهـران- أقصد الزوجين- يصدم كل منهمـا الآخر صدمة عنيفـة، وقد تفور الرواسب من قاع كل مـنهما نتيجـة هذا الصدام، وهذا هو تفسير كـثرة المشكلات فى السنوات الأولى من الزواج.

ويبدأ كل من الزوجين فى ترك رواسب على ضـفتيه نتيجـة مراجعات متـعددة حـتى يتم توحد النهـرين - أقصد الزوجـين- فى مجـرى واحد يجرى بقوة، ولكنه هادئ رقراق، عذب نقى.

فقد يتـعارض الزوجان فى أول الأمر، وقد يـختلفان لاختلافـهما فى تقديرالأمور وفهمها،ولكن مع التـعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء

يصبح بينهما نوع من التفاهم والتراضى والتسامح، ويتحقق الانسجام ليتكون المجرى الواحد الجديد الذى يجرى بالخير والرخاء، أما الرواسب التى خلفاها فهى بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بثمار طيبة من الذكريات والتوجيهات وضبط الطريق، بجانب أنها مجال لنظر غيرهما واعتبارهم.

فأعود لأقول لك -عزيزتى الزوجة-: امنحى نفسك وزوجك فرصة من الوقت، وكررا اللقاء والحوار، وإن كان هادراً بعض الشىء، فمع الوقت سيلتقى النهران!!

الحقيبة الثالثة -من مفاتيح السعادة:

[انفجرات باكية وقالت من خلال دموعها: أنا تعبت من زوجى، جربت معه كل وسيلة، لم تفلح، ليس هناك فائدة فى التعامل معه].

هذه هى النتيجة النهائية لبعض الزوجات بعد تجربة أوتجربتين من محاولات التفاعل والتجانس مع أزواجهن، تظن أنها قد استخدمت كافة الوسائل، وتظن أن وسيلة أو وسيلتين كافيتان للتفاهم معه، لا تعلم أن كل باب له مفتاح خاص به، وأنها لابد أن تتحلى بالصبر لتُفتَح لها الأبواب.

على العموم اقرئى هذه الرسالة التى أرسلها لكِ زوجك وأنت على باب السعادة(١).

(١) فكرة هذه الرسالة مأخوذة عن هدية من مجلة الفرحة الكويتية.



رسالة على باب السعادة

زوجتي الحبيبة:

إذا وجدت باب السعادة مغلقًا.. فلا تحاولي فتحه عنوة وجربي هذه المفاتيح..

انتظري:

لا تيأسي من أول مفتاح وتحطمي الباب ولكن جربي أكثر من مفتاح فأنا متأكد من أن أحدهم سوف يفتح إن شاء الله.

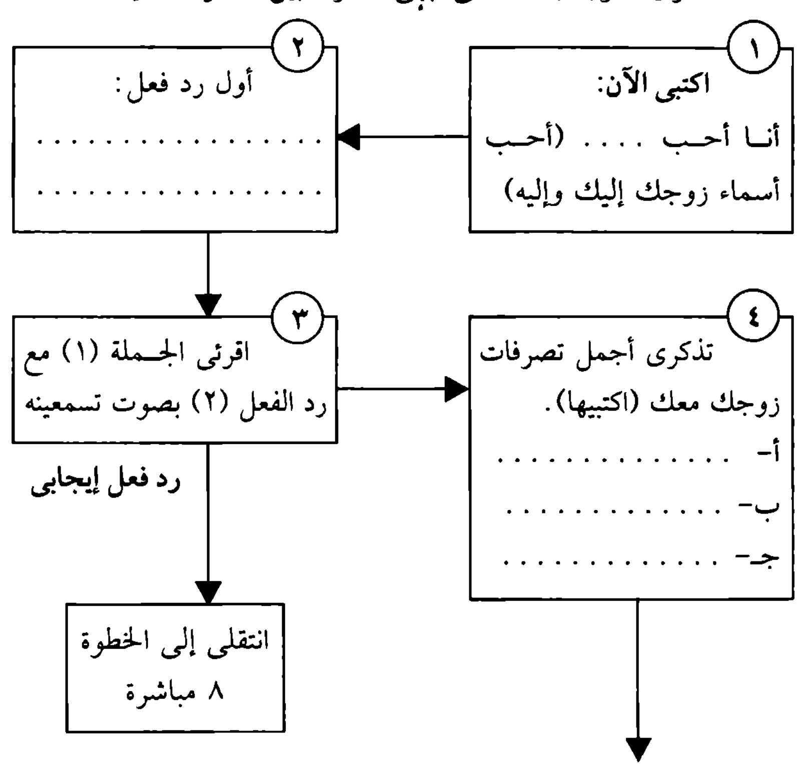
زوجك المحب

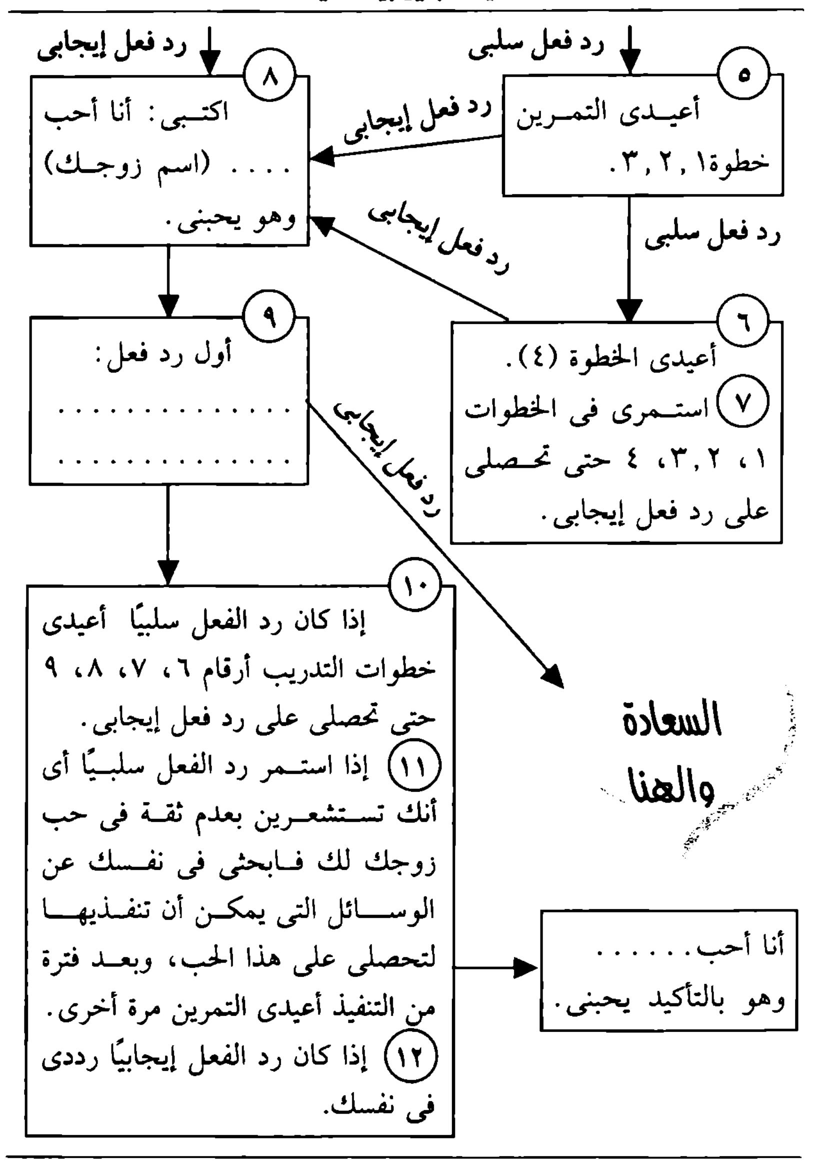
تمرين

حوارات داخلية

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾

استحضرى صورة زوجك فى أبهى منظر تحبين أن ترينه عليه.





رد فعل سلبى
٥
أعيدى التمرين خطوة١ ,٢ ,٣ .
رد فعل إيجابى
٨
اكتبى: أنا أحب .... (اسم زوجك) وهو يحبنى.
رد فعل إيجابى
رد فعل سلبى
رد فعل إيجابى
٦
أعيدى الخطوة (٤).
٧
استمرى فى الخطوات ١، ٢ ,٣، ٤ حتى تحصلى على رد فعل إيجابى.
٩
أول رد فعل:
....
....
رد فعل إيجابى
١٠
إذا كان رد الفعل سلبيًا أعيدى خطوات التدريب أرقام ٦ ، ٧، ٨، ٩ حتى تحصلى على رد فعل إيجابى.
١١
إذا استمر رد الفعل سلبيًا أى أنك تستشعرين بعدم ثقة فى حب زوجك لك فابحثى فى نفسك عن الوسائل التى يمكن أن تنفذيها لتحصلى على هذا الحب، وبعد فترة من التنفيذ أعيدى التمرين مرة أخرى.
١٢
إذا كان رد الفعل إيجابيًا ردى فى نفسك.
السعادة والهنا
أنا أحب......
وهو بالتأكيد يحبنى.

لا يغمض لى جفن

وهكذا تفتحت ينابيع الحب مرة ثانية فى نفسك بعد أن أدركت قيمة رفيق الرحلة، وتعرفت على بعض ملامح سعادتك معه.

والآن وحتى يَعْذُبَ النهرُ، وتحلو رشفاتُه لا سبيل إلا أن تفهمى رفيق دربك.

ولا يكون ذلك فى جو صاخب، أو صوت عال؛ ولكن لابد له من همسات مودة، اجعلى شعارك ورداءك فيه ما أخبر الحبيب المصطفى ﷺ به كل زوج وزوجة:

«ألا أخبركم بنسائكم فى الجنة.. كل ودود ولود، إذا غضبت أو أسئ إليها، أو عصت زوجها قالت: هذه يدى فى يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى» [رواه الطبرانى، وفيه رجل ضعَّفه البخارى].

فهيا يدك فى يده تعزفان همسات المودة،

لتصلا إلى فهم النفسيات.

فهم النفسيات

معمل النفسيات

فى معامل الكيمياء نقــوم بوضع المواد فى أنابيب اختبار ونصُب عليها موادًا أخرى؛ فتحدث تفاعلات، وتكون نتائجها مدهشة.

فبعض المواد تنتج فورانًا شديدًا، وبعضها ينتج سخونة ودخانًا يتكاثف على هيئة سُحُب مـتصاعدة، بعضها أبيض وبعـضها أزرق، والآخر بلون القرنفل البنفسجى.

وقد يتحول السائل إلى حلقة بنفسجية، وقد تتكون كتلة هلامية داخل الأنبوبة، وقد يعطــى رائحة نفاذة منفرة، أو مسـيلة للدموع، وربما تكون رائحة جميلة وعطرة ومحببة.

وهكذا: نتـائج مختلفــة أساسـها اختـلاط مادتين ذواتى طبـيعـتين مخـتلفتين، وبفـهم طبيعـة كل مادة وسلوكيـاتها ورد فعلهـا تجاه المواد الأخرى تمكنا من إنتاج ما يفيد البشرية.

الزوجة الكيميائية:

وهكذا كل زوجـة تريد أن تنتج حيـاة سعـيدة لابد أن تعـرف طبيـعة زوجهـا وتفهم نفسيـته، حتى تعرف كـيفية التـعامل معه، وسلوكـه تجاه التصرفات المختلفة.

والموضوع متسع وعميق ، ويدخلنا فى المرحلة الثالثة من مراحل الحياة الزوجية (مرحلة التفاهم): فكلما نجحت الزوجة فى المرحلة الأولى (التعارف) فى فهم نفسية الزوج، وتمكنت فى المرحلة الثانية (التآلف) من حسن التعامل مع هذه النفسية كلما كان ذلك عاملاً محفزًا أن تسرع برحلتها نحو المرحلة الثالثة (التفاهم) وتعبرها فى سعادة إلى المرحلة الرابعة: حيث ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾.

ماذا يريد زوجك منك؟

(لم أعد أعرف ماذا يريد؟!!)

هكذا صرخت الزوجة فى حيرة، إما فى نفسها، أو فى وجه زوجها.

فقد تحاول الزوجة إرضاء زوجها، وتحدد بينها وبين نفسها إجابة هذا السؤال: «ماذا يريد لكى يرضى؟» وتسير فى وسائل التنفيذ مرحلة ومراحل، ثم تفاجأ بأن زوجها غير راضٍ.

فتسأل نفسها: لماذا؟... لقد فعلت أقصى ما أستطيع لأحقق ما يريد..، لكى يرضى ولكنه لم يرض!!

هنا نقول لها: توقفى، واسألى نفسك: هل فعلاً ما حددت بينك وبين نفسك هو ما يرضى زوجك؟

لافتات:

وهنا لافتات ثابتة فى حياتنا الزوجية ، يظن البعض فيها الصواب لترديدها، وكثير منها تطبقها النساء دون النظر إلى الطرف الآخر.

واحذرى أن ذلك قد ينقلب على نفسيتك بالضرر، فكثرة ترديد الشكوى بينك وبين نفسك يصل بك إلى تصديق نفسك، ووصم الزوج بصفة سيئة داخل نفسك، مما يجعل هناك تنافرًا فى النفسيات.

أما إذا ألقيت عنك هذا، وتذكرت لزوجك مواقفه الجميلة معك، فسوف ينمى هذا عندك الرضى عن زوجك برغم ما فيه من عيوب. مما يجعلك أكثر قدرة على معالجتها تماماً.

ونقول لكِ أيتها الزوجة الفاضلة: إن الله لم يخلق البشر شكلاً واحدًا أو طبيعة واحدة، ولكنهم مختلفون، وما يرضى هذا لا يرضى الآخر، وما يكون فى قمة هرم احتياجات البعض قد يكون فى مرتبة متأخرة للبعض الآخر؛ بل والبعض يكون راضيًا فى وقت وحالة مزاجية معينة عما لا يرضى عنه فى وقت آخر.

وقبل أن ننتقل إلى مرحلة تالية: نحكى لكِ حكاية مروضة **الأسود**.

ترويض الزوج

يحكى أن سيدة كانت تعيسة فى حياتها الزوجية فذهبت لعرَّاف ليدلها على ما تفعله حتى تروض زوجها وتسعد معه، فطلب منها العراف أن تأتى بسبع شعرات من ذقن أسد، فذهبت المرأة للصحراء ووضعت كمية من اللحم وقربتها من عرين الأسد ثم

انصرفت، وكررت هذا الأمر عدة أيام حتى عرفها الأسد، وبدأ ينتظر مجيئها بالطعام ويطمئن لوجودها، فكانت تضع له اللحم وتجلس بجواره حتى يستغرق فى النوم آمنًا لصحبتها، وفى أحد الأيام وهو نائم بجانبها شدت من ذقنه سبع شعرات برفق وذهبت بهن إلى العراف، فقال لها: استطعت ترويض أسد لا عقل له، ولا تقدرين على ترويض زوجك؟!

كيف تغيرين سلوك زوجك؟

كانت هذه الحكاية للطرافة، والآن إليك خطوات محددة لتغيير سلوك أو إقناع زوجك بشىء ما:

١- البدء بذكر الإيجابيات، وتقدير الشخصية واحترام وجهة نظره.

٢- بيان أنك لا تقصدين التقليل من شأنه.

٣- توصيف السلوك المراد تحقيقه، أى النتيجة التى تريدين أن تصلى إليها.

مثال: لا تقولى: إنك عصبى عالى الصوت، ولكن قولى: يا ليتنا نكون أكثر هدوءًا، فإن الصوت المنخفض يسرى إلى القلب والعقل.

٤- البعد عن الغموض أوالتعميم أو استخدام ألفاظ تحتمل أكثر من معنى.

٥- البعد عن المقارنة بالآخرين أو ضرب أمثلة بأحياء، ويمكن ضرب أمثلة بالنبى ﷺ أو الصحابة والتابعين.

٦- بيان مقوماته الشخصية والتى تساعده على تخفيف ذلك السلوك.

٧- كل هذا بعيدًا عن الآخرين وخاصة الأطفال، أو أفراد الأسرة من أهلك أو أهله.

٨- اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب، والأسلوب المناسب.

٩- ولا تنسى رقة العبارات ونعومتها، واللمسات الحانية، فمثلاً يمكن أن يكون حواركما ويده بين يديك، أو أصابعك فى شعره، وأظن أن رائحة عطرك، ولون ثوبك سيكونان عاملين مهمين فى الإقناع.

١٠- تذكرى قوله تعالى:

﴿ وَلا تَسْتَوِى الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِى هِىَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِىٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلاَّ ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (٣٥) وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴾ [فصلت: ٣٤-٣٦].



الفصل الثانى

دعائم السعادة الزوجية



١ - الفهـم والتفاهـم

٢ - الحــوار الهادئ

٣ - الإشباع العاطفى

٤ - الرضى والواقعية



الدعامة الأولى

الفهم والتفاهم

(التناغم)

الفهم والتفاهم ← التناغم

يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام عقد الزواج بينهما والتقائهما تحت سقف واحد أنهما أصبحا شيئًا ممتزجًا، فما يُفرح هذا لابد وأن يُفرح الآخر، وما يحزنه لابد وأن يحزن الآخر كذلك، وهلمّ جرا.. ولكن هذا خطأ فادح، فإنهم يتجاهلون بهذا الاعتقاد الاختلاف البيولوجى والفطرى بين الرجل والمرأة، وما خص الله كلاً منهما به، ويسقطون من اعتبارهم فترة زمنية لا تقل عن (٢٠-٢٥) سنة، هى الفترة التى وُلِد ونشأ فيها شريك الحياة فى بيئة حياتية وظروف اجتماعية خاصة به، تركت بصماتها الواضحة عليه، وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله.

باختصار: صاغت عاداته وكيانه.

ماذا أفهم؟

ولذلك نعود فنكرر عليك الوصية بفهم زوجك جيدًا، ليتم التناغم، وإذا سألت: **ماذا أفهم؟ أقول لك: كل شىء.**

فهم الأفكار والخواطر. فهم الأحزان والأفراح.

الأحاسيس والمشاعر. المشروعات والإنتاج.

الحاجات والرغبات. الربح والخسارة.

روح المداعبة والمرح. الارتقاء والتقدم.

المشكلات والهموم.   فهم النفسيات ومراعاتها.

ومن وسائل الفهم:

١- التحادث وكسر جدار الصمت فى الوقت المناسب.

٢- الإنصات.

وكثيرون هم الذين يستمعون، ولكنهم لا ينصتون.

والإنصات هو الاستيعاب والفهم الكامل، ومن الإنصات إدارك مغزى الكلمات وترجمة الحركات والنظرات والتنهدات.



تمرين

هل أنتما متفاهمان؟

أجيبى عن الأسئلة التالية بـ (نعم) أو (لا).

م	السؤال	نعم	لا
١	هل تُشعرين زوجك بحبك له وعدم إهمالك له؟		
٢	هل تبتعدين عن إظهار عيوب زوجك بشكل صريح؟		
٣	هل تبتعدين عن الاستهزاء بمشاعر زوجك؟		
٤	هل تقبلين اقتراحات زوجك دون استخفاف؟		
٥	هل توجد ثقة بينكما؟		
٦	هل تكثرين من المديح والثناء على زوجك؟		
٧	هل تتجنبين استفزاز زوجك؟		
٨	هل تتجنبين فرض أسلوبك أو تفكيرك على زوجك؟		
٩	هل تُشعرين زوجك بأنه أفضل منك؟		
١٠	هل تتجنبين مقارنة زوجك بالآخرين؟		
١١	هل تركزين على إيجابيات زوجك؟		
١٢	هل تتجنبين ذكر سلبيات زوجك أمام الآخرين؟		
١٣	عندما تطلبين من زوجك طلبًا ما، هل تختارين الوقت المناسب والمكان المناسب؟		

م	الســؤال	نعم	لا
١٤	هل تحافظين على نظام وأسلوب حياته؟		
١٥	هل لديك الرغبة والقدرة على محاولة فهم زوجك؟		
١٦	هل تعطين الإنصات قدرًا من الأهمية مع زوجك؟		
١٧	هل تعبرين بصراحة عما يدور فى نفسك؟		
١٨	هل تتجنبين الصمت الطويل؟		
١٩	هل تخصصين بعض وقتك للتنزه مع زوجك؟		
٢٠	هل يندر حدوث مشاحنات ومشاجرات بينكما؟		
٢١	هل تتشاركان فى أخذ القرارات فى الشئون المالية؟		
٢٢	هل تعالجان مشكلاتكما بهدوء؟		
٢٣	عند حـدوث خـلاف بينـكمـا، هل تبـادرين لاسترضاء زوجك؟		
٢٤	عندما تحققان هدفًا مشتركًا،هل تشعرين بالرضى والسعادة؟		
٢٥	هل تعتبرين نجاحه فى الحياة نجاحًا لك؟		

النتائج

ضعى لنفسك الدرجات التالية ثم احصلى على مجموع العمودين:

نعم	٢
لا	١

١٠-٢٥

فقر فى السعادة.
تناقض فى الطباع بينكما.
ضمور فى المصارحة.

انفجار

٢٥-٣٩

سعادتكما بين شروق وغروب.
تشابهت بعض الطباع بينكما
مشكلاتكما تتأجج بين الهدوء والغضب.
حواركما محاولات لفرض وجهات النظر.

تقلبات

أكثر من ٤٠

كل منكما يعرف مزايا الآخر.
ود.. وتفاهم.
حوار صريح واضح.
نعم.. أنتما متفاهمان.





إذا أردتِ أن يستجيب لكِ،

احـذرى عندمـا تريدين شـيئًـا من زوجك أن تطلـبيـه فى مـثل هذه الأوقات:



موقف رفض

اللاءات العشرون

عزيزتى الزوجة: ما موقفك من النصائح الزوجية؟

ارفضى أكثر من نصف النصائح التالية، ولكن قدمى مبررًا مقنعًا لرفضك.

١- لا تقارنى نفسك به، فهو مختلف عنك.

أوافق　　أرفض

لماذا؟ ....

٢- لاتقتحمى عزلته إذا فضل الابتعاد عن الآخرين، لحل مشكلة لديه.

أوافق　　أرفض

لماذا؟ ....

٣- لا تستفزيه إذا كان بطبيعته حاد الطباع، عصبى المزاج، ينفد صبره بسرعة.

أوافق　　أرفض

لماذا؟ ....

٤- لا تتوقعى منه أن يقوم دائمًا بما ترغبين؛ لأنه لا يفكر بأسلوبك فى الغالب.

أوافق　　أرفض

لماذا؟ ....

٥- لا تفرضى أسلوبك أو تفكيرك عليه؛ لأنه يغضب إذا شعر بنديتك له.

أوافق　　أرفض

لماذا؟ ....

٦- لا تثقلى عليه بالحديث، فيشعر أنك ثرثارة.

أوافق　　أرفض

لماذا؟ ....

٧- لا تنتظرى أن يقـول لك: آسف؛ لأنه لا يحب الاعـتـذار، وإن أراد فإنه يتبع طرقًا أخرى غير المباشرة فى التعبير عن ذلك.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

٨- لا تُشْعِريه بعدم حاجتك إليه، حتى لا تفقدى عطاءه ورعايته لك.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

٩- أحسنى اختيار الكلمات حتى لا تؤذيه.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

١٠- لا تقللى من قيمة ما يقوم به من أجلك وأولادكما حتى لا تفقديه.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

١١- لا تنتقديه أمام أهله وأصدقائه؛ لأن ذلك يحرج رجولته.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

١٢- لا تلحى عليه فى السؤال عند خروجه، فقد يشعره ذلك بالضيق.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

١٣- لا تنفريه منك أثناء المعاشرة الزوجية فإنها تقوم على تبادل المشاعر.

أرفض　　أوافق

لماذا؟ ....

١٤- لا تنشرى أسرار حياتكما فهذا يشعره بالخيانة.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

١٥- لا تزيدى من طلباتك، فهو يحب الزوجة القنوع.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

١٦- لا تشعريه بأنك أفضل منه؛ حتى لا تفقدى حبه واحترامه.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

١٧- أكثرى من مظاهر حبك وحنانك له، فإن هذا يشعره بالرضى.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

١٨- لا تنتظريه دائمًا أن يكون المبادر، فإن كرم الزوج فى ردود أفعاله.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

١٩- لا تهتمى بأولادك على حساب اهتمامك به، فهو يحب أن يكون مصدر الاهتمام والرعاية طوال وجوده بالبيت.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

٢٠- لا تتنازلى عن قوامته للبيت، فتفقدى دفة سفينتك.

أرفض أوافق

لماذا؟ ....

- هكذا لاحظت أن معظم هذه النصائح لا تستطيع زوجة عاقلة تدرك دورها فى البيت السعيد أن ترفضها..

- الآن عليك أن ترجعى إلى النصائح التى أشرت إليها بالرفض..وناقشى مع نفسك أسباب رفضك لها..

- وأظن أن مؤشر السعادة سيرتفع كلما غيرت وجهة نظرك فى كل نصيحة من هذه النصائح التى رفضتيها من قبل.

مقياس التفاهم

إذا استطعت أن ترصدى أكثر النقاط الست التالية فى علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس جيد للتفاهم بينكما:

١- إنك تسعين دائمًا لإرضائه، وتحاولين أن توفرى ما يلزم لراحته النفسية، وأن لديك القناعة بأقل رعاية واهتمام منه.

٢- وجهات النظر لديكما متقاربة، فلا توجد فجوة تؤدى إلى بذل الجهد فى توصيل وجهة نظرك إلى زوجك.

٣- إنك تجيدين إدارة موقعك كربة بيت مسئولة عنه، بما فيه زوجك، فأنت تعرفين أحب الأشياء إلى قلبه، وأن سعيك فى سعادة بيتك -ومن باب أولى سعادة وإرضاء زوجك- هو جزء من سعادتك الشخصية وتحقيق لطموحك، ونجاح لإدارتك لذاتك.

٤- وإنك على درجة من الثقافة الزوجية أهلَّتك لجمع جيد للمعلومات والخبرات عن طبيعة ونفسية شريك حياتك، وهذا من طبيعتك كأنثى

لديها حب الاستطلاع والرغبة فى كشف المجهول، وأنك مدركة تمامًا لأهمية الفهم والتفاهم كدعامة من دعامات الحياة الزوجية.

٥- وإن لديك كمًا هائلاً من العطاء والحب والإخلاص أهّلك لتتبوئى مكانة عالية عند زوجك بجانب ثقة قوية فى النفس، وإدراك جيد لقدراتك جعلك مطمئنة لخطواتك فى تغيير ما لا ترضينه من سلوكيات زوجك، وإن الطاقة التى تدفع ذلك كله هى طاعتك لزوجك، وقدرتك على تقبل قوامته، ومعاونته عليها بالشورى.

٦- وإنك أدركت أن كل المسئوليات الملقاة عليك والمشاغل المطلوبة منك هى فى المرتبة الأخيرة بعد زوجك، حيث إن الأولوية عندك لذلك الرفيق والشريك.

لقد أدركت تمامًا أن الفهم هو الطريق إلى التفاهم

من فنون التعامل وقت الخصام

نتيجة لضغوط الحياة وثقل المسئوليات الملقاة على كل من الزوج والزوجة فقد تَحْدُث بعض نقاط خلاف بينهما ولكن ينبغى أن يكون الزوجان متفاهمين حتى فى أسلوب الخصام.

وإليكِ بعضًا من فنون التعامل مع الزوج فى وقت الخصام معه:

١- فكرى قبل أن تردى على هجوم أو استياء زوجك، فقد يكون متعبًا أو مريضًا هذا اليوم، ثم فكرى فى إجابة أو رد لطيف يهدئ الجو.

٢- تجنبى إيذاء زوجك بكلام جارح، حتى لو كان صحيحًا.

٣- لا تكررى ردودكِ أو إجاباتك كلما تناقشتما حتى لا تثيرين زوجك.

٤- تجنبى الردود القاطعة أو التى تدل على أنه لا أمل، مثل: «لن تتغير أبدًا، أنت دائمًا تسىء فهمى».

٥- من الخطأ التعامل بمفهوم: من سيكسب أخيرًا، وكأنها حرب.

٦- تجنبى الشكوى لطرف ثالث ليتدخل بينكما.

٧- اتفقا على أن يأخذ كل واحد منكما دوره فى المبادرة بالصلح فى أى مرة تختلفان فيها.

٨- تجنبى إطالة فترة الخلاف، حتى لا يزيد التباعد بينكما من تضخيم المشكلة مهما كانت صغيرة.

٩- «قبول النفس» و«قبول الزوج» يقى من الوقوع فى دائرة الخلاف أو الخصام.





الدعامة الثانية

الحوار الهادئ

(المصارحة)

الحوار الهادئ ⟵ المصارحة

الكلمات سفيرة المشاعر والخواطر والأفكار، والحوار هو جسر التواصل، وحبل الترابط، وشريان الألفة والتفاهم بين الزوجين.

فكيف تكون الحياة إذا تصدع ذلك الجسر، أو تقطع ذلك الحبل، أو تمزق ذلك الشريان مُوقِفًا نبض الحياة فى جسد العلاقة الأسرية؟! والأهم من ذلك: كيف السبيل إلى إصلاح الخلل وإحياء العلاقة من جديد؟

هيا بنا نجلس ساعة:

«إن الحياة الزوجية شركة قائمة على أسس ومبادئ، تسعى إلى إقرار الهدوء والسكينة والاستقرار، وأهم هذه الأسس التفاهم والتحاور.

ويعد الحوار الزوجى من أهم مقومات نجاح الزواج، إذ به تتقارب وجهات النظر وتتسع المفاهيم والمدركات، وهو وسيلة ناجحة للتعبير والتنفيس الفكرى والانفعالى. كما أن الحوار فى حد ذاته كسمة من سمات الحضارة يحتاج إلى مبادئ وأسس ليصبح نافعًا ومفيدًا، فهو يتطلب الاحترام والاستعداد وحسن الإنصات والتفاهم والرضى والقدرة على التوصيل، وعلى الزوجين اتباع تلك المبادئ ليتم التفاهم والمحبة والتسامح.

والحوار أيضًا وسيلة، كما أنه هدف فى نفس الوقت، فأفضل الوسائل للوصول إلى ما تريدين هو الحوار(*).

(*) مجلة الفرحة العدد السادس، فبراير ١٩٩٧.

طلب وحيد:

وقد طلبت من زوجين بينهما خلاف مستمر طلبًا واحدًا، و هو أن يتنازل كل واحد منهما عن كل شروطه وطلباته أمام تحقيق هذا الطلب الواحد وهو الحوار.

فلما سألانى عن معنى الحوار الذى أقصد، قلت لهما: أن يحاول كل واحد منكما أن يستمر فى الحوار.

قالا: كيف؟

قلت: هناك لغة مدمرة للحوار، وهى قائمة على الاتهام المستمر ومحاولة الحصول على وثيقة تدمغ الآخر بالخطأ.



ولكن الحوار الذى نريده بين الزوجين قائم على الاستمرار والتغافر، لا التنافر.

قالا: تعنى أن نتعاتب؟ قلت لهما: لا، بل نتغافر.

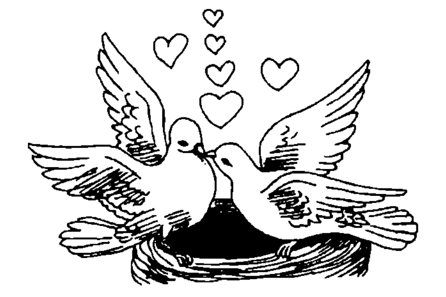
فالعتاب معناه أن يقول كل واحد للآخر: أنت فعلت كذا وكذا، فعليك الاعتذار، أما التغافر فمعناه أن يسامح كل طرف الآخر ويسقط من ذاكرته هفواته.

كما يقول الشاعر:

من اليوم تعارفنا ونطوى ما جرى بنا

ولا قلنا ولا قالوا ولا كنتم ولا كنا

وإن كان ولابد من العتب فبالحسنى



الإبحار فى الحوار(*):

المصارحة مطلب حياتىّ فى جميع مجالات الحياة، وليست مقتصرة فقط على الأزواج، ولكنها من أهم دعائم الأسرة السعيدة، فلابد من المصارحة بين الزوجين، وتعليمها للأولاد، ولكن من أهم مشكلات

(*) المصدر السابق.

المصارحة عدم وجود من يحسن الاستماع، فالكل مشغول بالحياة بما فيها من مشكلات وأعباء، كلنا يقول: (تكفينى مشكلاتى وهمومى ولا أودّ الزيادة). فمن منا يستطيع أن يعيش بمفرده دون أن يطلق العنان لنفسه أن يتحدث للآخرين بصراحة؟ ولكننا نخشى دائمًا أن نخاطب أحدًا فيفضح أسرارنا.

وحَرِىٌّ بالزوجة أن توفر لزوجها هذا الشخص فى نفسها، وتجعل من المصارحة سفينة للإبحار فى الحوار الهادئ.

وهناك فرق بين المصارحة بالمشاعر، والمصارحة بالوقائع والأحداث.

والمصارحة بالمشاعر لا تحتاج أحيانًا إلى الكلام والألفاظ، فهى تظهر فى لمسة يد أو فى تعبير على الوجه..

أما المصارحة بالوقائع فمهمة فى أمور كثيرة:

١- **فى الأمور المادية:** فلابد أن تصارح الزوجة زوجها باحتياجاتها المادية، وأن تضبط هذا الأمر معه من البداية، ويكون هناك نوع من الوقفات للمراجعة.

٢- **العلاقات الإنسانية:** يجب على الزوجة أن تصارح زوجها بطبيعة العلاقة بينهما، وما تحب أن تتعامل به، وما لا تحب، وتسأله عن ذلك بالنسبة له، حتى لا يحرج بعضهما الآخر دون أن يدرى.



عشر خطوات لمصارحة سهلة ومقبولة

وقبل أن نؤمن بالمصارحة يجب -أولاً- أن نُغَيِّر بعضًا من عاداتنا، ونُقْدم على خطوات أولية لها؛ لأن الصراحة ثقيلة أحيانًا وليست سهلة، فيجب التمهيد لها بتخفيفها.

ولكى تتهيأ الزوجة للمصارحة ندرج لها (١٠) خطوات، بها تصبح المصارحة سهلة ومقبولة:

عشر خطوات للمصارحة

١- التمييز بين الخطأ والإنسان

٢- الموضوعية

٣- اختيار الكلمات

٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر

٥- التجزئة فى المصارحة

٦- اختيار الوقت المناسب

٧- على انفراد

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات

٩- عدم التسويف

١٠- متبادلة

١- التميز بين الخطأ والإنسان:

فإذا تصرف إنسـان فى موقف معين بطريقة لا تُرضـى، فلا تقول له: (أنت غشيم) أو: (لا تفهم).. فهذا سَبٌّ لشخصه، ولكن تقول: إن هذا الموقف خطأ.. أو: لم تكن مُوَفَّقًا فيه.

٢- الموضوعية:

يجب ألا يحدث الخلط بين ما حدث فى الوقت الحاضر وبين ما حدث فى الزمن الماضى، كأن يحدث خطأ بسيط من الزوج فـتنهال عليه الزوجة لومًا، بأنه ومنذ زمن حدث كـذا وكذا منه، ولكن عليها بالموضـوعية فى التعامل مع الموقف نفسه.

٣- اختيار الكلمات:

الأسلوب أو انتـقـاء الكلمات سـلاح ذو حـدين إمـا أن يزيد المشكلة اشتعـالاً، أو يقضى على الخلاف قـبل تفاقمه، إذن فـالوضوح مطلوب، وتجنب الغـموض أيضًا مـطلوب فى المصارحـة، فعلى الزوجـة ألا تحوِّر الكلمات، ولكن تحدد عباراتها، فهو أجدى للمصارحة.

٤- اختيار الأسلوب الهادئ المباشر:

الصـوت مهم فى المصـارحة، فـالأفضل أن يكون هادئًا؛ لأن ارتفـاع الصوت يظهر الغضب ويقطع الحوار، وكذلك إشارات الأيدى بانفعال.

٥- التجزئة فى المصارحة:

لا تلقى كل عيوبه فى وجهه مرة واحدة؛ ولكن عيبًا كل شهر مثلاً.

٦- اختيار الوقت المناسب:

أنسب وقت للمصارحة متى كان الطرفان هادئين، فإذا كان أحدهما متوترًا فلن تكون هناك مصارحة بينهما، واحذرى المصارحة وتصفية الحساب فى غرفة النوم؛ فإن ذلك يشعر الزوج بأنه نوع من الابتزاز المرفوض.

٧- على انفراد:

احذرى مخاطبة الزوج عن نقص أو خطأ فيه أمام الأهل أو الآخرين أو حتى الأبناء؛ لأن هذا الأسلوب يحدث شرخًا فى العلاقة الزوجية، ولكن الانفراد للمصارحة أفضل وأسلم.

٨- البدء بالإيجابيات قبل السلبيات:

لا تذكرى السلبيات فى بداية الحوار، وليكن الحديث عن الجانب الإيجابى أولاً، فهذا يمهد لسماع الجانب السلبى.

٩- عدم التسويف:

متى أصارح زوجى؟ الإجابة: لا تؤجلى المصارحة إلى وقت بعينه حتى لا تثبت العادات التى تكرهينها؛ ولكن سارعى بلفت النظر برقة.

١٠- متبادلة:

أى لابد أن يكون جميع أفراد الأسرة متحلين بالمصارحة وإدارة الحوار والنقاشات؛ فليس من الطبيعى أن يوجد فى الأسرة فرد واحد فقط صريح.

حالات حوارية لقتل الحوار:

والآن -عزيزتى الزوجة- انظرى إلى هذه الحالات الحوارية، وتعرفى على طرق قتل الحوار.

أو: كيف تضيئين الطريق أمام حوار يمشى الهوينى ثابت الخطى على مدارج القلوب والعقول؟

اختارى أفضل الردود من وجهة نظرك ليستمر الحوار

حالة ١:

الترقية

الزوج فى جلسة استغراق، ينتبه فجأة ويقول لزوجته الجالسة فى استرخاء:

- نورا، ماذا أفعل لو لم يختارونى فى الترقية الجديدة فى العمل؟ أنا كفء لهذه الدرجة.

ترد نورا بأحد الردود التالية:

أ- يا خبر، لازم يختاروك، إحنا فى أشد الحاجة لزيادة المرتب.

ب- يختاروك؟! أنت فلان الفلانى ابن المدير علشان يختاروك.

ج- يا حبيبى دى عايزة كفاءة خاصة!!

د- ماذا سيحدث يا حبيبى.. هُمَّا الخسرانين، ألف وظيفة تحتاج جهودك وخبراتك.

متى يستمر الحوار؟!

حالة ٢ :

شبعت

أحمد بعد عودته من الشغل يحكى لزوجته إيمان عن بعض ما لاقاه فى العمل، وإيمان تحضر الغداء على السفرة.

أحمد: شفتى يا ستى اللى حصل النهاردة.. المدير عجبه قوى المشروع الجديد اللى عاملته أنا وزملائى.

إيمان: أما أنا بقى عملالك حتة مشروع، مشروع بطاطس باللحمة المفرومة.

ينظر أحمد إليها فى ضيق، وهى تذهب وتحضر الغداء.

أحمد: ما أنا شامم.. كنت بأقول إيه.. آه، وقرر يا ستى إنه يبحث الموضوع مع رئيس مجلس الإدارة فى الاجتماع الشهر ده، ادعى لى ربنا يسهل ويوافق، دى ها تبقى خبطة العمر يا إيمان.

إيمان: كويس عشان عندنا شوية حاجات عايزين نجيبها فى البيت مهمة.. على فكرة ابنك جايب درجات وحشة قوى الشهر ده.. والمدرس بتاعه عايزك تروح ضرورى تقابله بكره، ياللا خلاص الغدا جاهز.

أحمد: بصراحة أنا شبعت.

متى يستمر الحوار؟!

كيف ننمى الحوار الزوجى؟

كيف ننمى الحوار الزوجى؟

١ - الإنصات وليس الاستماع

٢- كونى مسئولة عن عباراتك

٣- استخدمى الطلب البناء

٤- اشكرى شريكك

٥- التشجيع وإظهار السعادة

٦- أعيدى صياغة ما سمعته

١ - الإنصات وليس الاستماع هو أساس الحوار:

يمكنك تحقيق ذلك بالتالى:

أ- واجهى شـريك الحيـاة بشجاعـة، وحقـقى التواصل بالحـوار قدر الإمكان.

ب- عززى الحوار عن طريق الابتسامة، وهز الرأس (بالإيجاب).

ت- لا تقاطعى وانتظرى حتى ينتـهى شريكك من الحديث، وتذكرى الفرق بين الإنصات والاستماع.

ث- استخدمى طريقة السؤال المركب: اسألى السؤال ثم شكِّلى السؤال الآخر بناء على الإجابة.

جـ- استخدمى التعليقات أثناء الحوار، مثل (إزاى)، كيف، أين، متى، بدل استخدام كلمة لماذا، (ليه).

حـ- ليكن الهدف من الحوار هو الفهم العميق للطرف الآخر ورأيه، وليس المعاتبة والاستجواب.

خـ- تأكدى من عدم إصدارأحكام وقت إنصاتك لشريكك.

٢- **كونى مسئولة عن عباراتك:** وذلك بالبدء بـ(أنا) وليست (أنت)، والأفضل أن تكررى الضمير (نحن) فى أكثر من موقف، لإشعار الزوج بالمشاركة والتداخل.

٣- **استخدمى الطلب البنَّاء أثناء الحوار:** عن طريق: أنا، أشعر، أريد، أتمنى.

٤- **اشكرى شريكك** على كل الأعمال التى قدمها لكِ واعلمى أن مفتاح قلب الرجل: الشكر والاعتراف بالجميل.

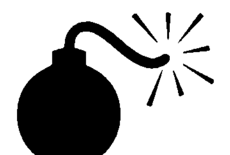
٥- **التشجيع وإظهار السعادة** عند طرح الموضوع يخففان من حدة النقاش.

٦- **أعيدى صياغة** ما سمعته من شريكك للتأكد من دقة فهمك للرسالة التى استقبلتها.

أسرع وسيلة لتدمير الحوار بينكما:

١- تظاهرى بمعرفتك بما سيقوله أو يفكر فيه قبل التلفظ به.

٢- تحدثى عن أخبار الجو والمطر!



٣- عاتبى زوجك على كل مشكلة مهما صغرت!

٤- تجنبى التحدث عن المشاعر الإيجابية تجاه زوجك!

٥- عند الخلاف لا تنسى استحضار خلافات سابقة لم تحل!

٦- عند رؤية الخطأ لا ترددى فى إصلاحه عند وقوعه!

٧- لا تناقشى زوجك إلا عندما تكون روحك المعنوية منخفضة!

٨- صححى لزوجك كلماته الخاطئة أولاً بأول!

٩- لا تناقشى زوجك إلا أمام أهلك أو أهله!

١٠- صارحى زوجك بكل عيوبه مرة واحدة!

١١- استمرى فى نقاشك حتى وإن رأيت الغضب على وجه زوجك!

مقياس للحوار:

إذا استطعت أن ترصدى النقاط التالية فى علاقتك مع زوجك فسوف يكون لديك مقياس للحوار بينكما:

١- أنت تؤمنين أن الحوار هو لغة العصر، وأهميته تعلو بين الزوجين المشتركين فى كل أجزاء الحياة. ولذلك فإنك تؤمنين أن الحوار شرط أساسى للتفاهم والسعادة الأسرية.

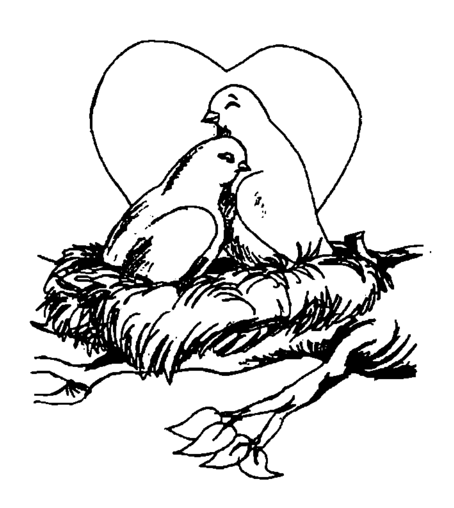
٢- ترين أن جلسات الحوار الزوجى تتم فى حياتك بالشكل الذى تتمنينه ويحقق رضاك.

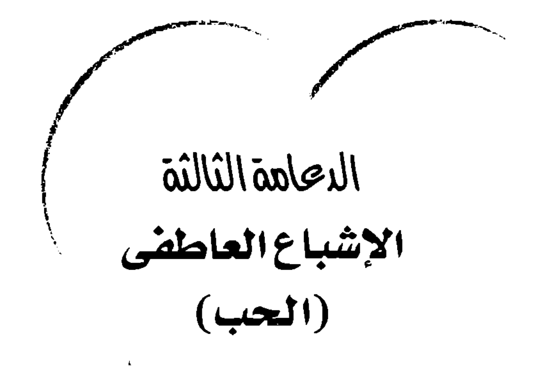
٣- برغم انشغالك الشديد والمسئوليات الملقاة عليك، فإن قدرتك على التحمل عالية، ورغبتك فى وجود جو الحوار والتفاهم قوية، كما أن لديك سمة تكرار الحديث وتنويعه، للوصول إلى الحل، ولذلك فإنك لا تعانين غالبًا من مشكلة توفر الأوقات والأجواء المناسبة لجلسات الحوار، بل تذللين هاتين المشكلتين من أجل الحوار.

٤- فى الغالب جلسات الحوار بينكما تسير دون معوقات حيث إنك تتحكمين فى حالتك المزاجية ولا تتميزين بتعصب فى الرأى، يجعلك تحتاجين إلى استعداد نفسى ولفظى قبل بدء الحوار، بجانب أن الطرف الآخر محاور سهل.. لا عُقَد لديه.

٥- لديك قدرة على تجاهل عثرات الطـرف الآخر وتقدير ميزاته، فلذلك يعـجـبك أسلوبه فى الحـوار، مما يجعـل طرفى الحوار علـى امتـداد مستمر.

٦- لديك القـدرة على ضبط وقت الحـوار، وعدم إملال الـطرف الآخر وجذب انتـباهه، فلذلك لا تلاحظين أنه لا يحـسن الإنصات إليك، وأنه يعطيك الانتـباه الكامل، وأن تقديـرك لمشاغله يجعلـك تضبطين الوقت اللازم لهذا الحوار، بحيث يكون كافيًا لعرض المشكلة والتعامل معها دون الدخول فى ثرثرة.





الدعامة الثالثة

الإشباع العاطفى

(الحب)

الإشباع العاطفى ← الحب

* هل صحيح أن الحب يخرج من النافذة عندما يدخل الزواج من الباب؟

* هل صحيح أن الزواج يقتل أحلام الحب بالضربة القاضية؟

* وهل صحيح أيضًا أن الحب عمره قصير، وأن الزواج هو شهادة وفاته؟

* ولماذا يتهم الزواج بالفشل فى الحفاظ على الحب، داخل عُش الزوجية؟

* لماذا يحدث كل هذا داخل بيوتنا؟!.. أو على الأقل: لماذا نعتقد أن هذا هو ما يحدث؟!!

* لماذا تراود الأزواج الظنون والأحاسيس بأن مشاعرهم الرومانسية قد جفَّت، وطاقتهم العاطفية قد نضبت؟

* إذا كان من حق كل إنسان أن يلتمس معانى الحب ومشاعر العاطفة ممن حوله فإنه من باب أولى أن يحقق ذاته وينال إشباعه ويُرْضِى أعماقه من شريك حياته الذى اختاره من دون سائر البشر: زوجًا وسكنًا ومودة ورحمة.

سوف ندخل هذه الحديقة الجميلة ونعالج زهورها التى كادت أن تذبل، وجداولها التى كاد غناء خريرها أن يتوقف.

لابد أن يستيقظ الحب

بالحب المتـدفق، والعاطفة الحـميـمة، والعـلاقة الدافئـة بين الزوجين ترفرف طيور السعـادة، ومعها تهون كل المشكلات، وفيهـا تتزاحم معانى التضحية والإيثار، ومنها تتفجر ينابيع العطاء الإنسانى غير المحدود.



إن تنوع الوسائل لتجديد هذا الحب.. هو بمنزلة التغذية له، ومن دون هذه التغذية يموت الحب.

فكل زواج يحتاج إلى العناية والاهـتمام، تمامًا كالنبتـة الخضراء، قلة التغذية والإرواء تجعلها تجف وتموت حتـى وإن بقيت غصنًا يابسًا واقفًا لا روح فيه.

إن جميع الزيجات -حتى أسعدها- تمر بمسارات مشحونة بالعوائق، مما يتطلب الحذر الـشديد من أن تخلق هذه العوائق جـوًا من الفقـر العاطفى بينكما.

كأول المشوار:

ابحثى عن وسائل كانت تقوى وتثير مشاعره الحميمة، وجدديها وابتكرى فيها ومارسيها معه.

يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه هو نور عينيك، والأول من حيث الأهمية فى حياتك، تمامًا كما كان يشعر بذلك فى بداية المشوار، بكلمات الود الدافئة، وعبارات رقيقة تَعَوَّدَ أن يسمعها منك يوميًا قبل مغادرته المنزل.

أو قبل انتهاء مكالمة هاتفية غير متوقعة أثناء النهار.

أو قبيل النوم.

أو حين الاختلاء به لتبادل المعانقات بعد نهاية يوم مجهد.

أو عند الصباح قبل بدء رحلة العمل.

أو فى لقاء جمعكما على مائدة الطعام.

أو أثناء نزهة قمتما بها سيرًا على الأقدام فى جو هادئ.

كونى مرحة واجعلى للضحك والمرح دورًا فى حياتكما، واعلمى بأنه منشط للعلاقة الزوجية، ويقودها إلى النجاح، وليس من الممكن تجاهله؛ لأنه مبعث للمودة والألفة ويشجع على التلامس وتبادل الآراء والعواطف.

أقول لك:

اجعلى زوجك يبتسم حين يتذكر آخر لقاء بينكما

الإجازة:

يمكن للإجـازة أن تفعل مـفعول السـحر فى حـياتكمـا، إذا خططتِ خـلالهـا للوقت بحكمـة؛ لأنكمـا تحـتاجـان إلى الابتـعـاد عن البـيت للاستـراخاء والاستجـمام وإراحة البـال، إن من شأن ذلك أن يؤدى إلى الخروج من حلقة التوتر وروتين حـياتكما اليومية، وينشط تفـاهمكما معًا ويرفع من معنوياتكما، ويصبح هناك مجال لاستئناف حياة زوجية جديدة بعد العودة إلى البيت.

حاولى التخطيط لرحلة قـصيرة تقومان بهـا بعيدًا عن المنزل والأولاد، ولو اقـتصـرت على الذهاب إلى إحدى الحـدائق فى المدينة نفـسهـا التى تعيشان فيها.

رسالة غرام:

هل فكَّرتِ أن ترسلى لزوجك خطاب غرام تبثين فيه أشواقك وغرامك وهيامك، أو حتى (كارتًا) رقيقًا عليه زهرات ندية.

قد تقول إحداكن: كيف أراسله وهو معى؟ أقول لكِ: ولم لا؟ الحقيقة أن هناك تقصيرًا شديدًا عند الزوجـة فى إسباغ كلمات الحب على زوجها، بل وتنتظر هي أن يعبر هو عن حبه؟! وذلك إما خجلاً أو خوفًا.

على العموم هذه فكرة جديدة، لِمَ لا تنفذينها الآن؟!

وإليك نموذج خطاب ترسلينه لزوجك أو تضـعينه بين أوراقه ليـصافح عينيه كأنه ابتسامة رقيقة منك تلازمه فى أى مكان:

زوجي الغالي
أنا أحبك

لن أنسى أنك اخترتنى من بين كل نساء الأرض زوجة لك.. وستبقى ما حييت تاج رأسى.. وحبيب عمرى..

حبيبى..

أكتب إليك بخط يدى..

كلمات هى نبض قلبى..

فأنصت إليها بقلبك..

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .



وتذكرى..

حتى يستيقظ الحب

١- ما كان يقوى مشاعر الحب فى أول المشوار.

٢- كلمات الود الدافئة.

٣- العناق والملامسة المستمرة، وخاصة عند الوداع واللقاء.

٤- الضحك والمرح.

٥- خططى للإجازة جيدًا وتعاونى على نجاحها.

٦- ابتكرى فى التعبيـر عن الحب، كإرسال خطاب غرامى مثلاً.

٧- ارتدى له، وتعطَّرى له، وغنِّى له.

٨- تهادوا تحابوا.

٩- املئى كيانك بأنك تحبينه.

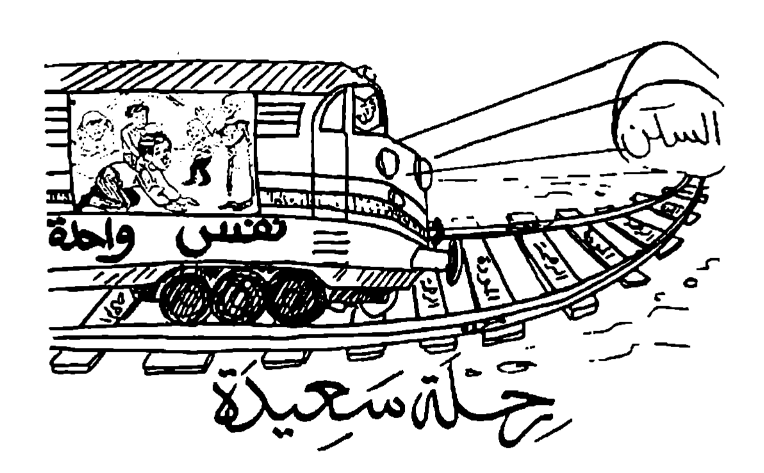
دوام الحب.. كيف يتحقق؟

لا زال المحـور الذى يدور حوله هذا الكتـاب هو قوله -عـز وجل-: **﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾** [الروم: ٢١].

والمتمعن فى هذه الآية الكريمة يلمس أنـها شملت معانٍ كثيـرة للحياة العاطفـية بين الزوج والزوجة، تبـدو فى مثلث السعـادة الذى ذكرناه من قبل.

وأول معنى تضمنته هو:

سكينة النفس، التى إذا توفرت بعثت على البـهجة والفرح، وأدت إلى تمتع الفرد بصـحة نفسـية تساعده على الإقـبال على أمور الحـياة وتخطى صعـابها، فيـبدع الرجل فى عمله، وتحـسن الأم تربية صغـارها، وتقدم الأسـرة للمجـتمع جـيلاً من الأبناء يفـخـر بهم بلدهم كمـا يفخـر بهم والدهم.



أما المودة والرحمة المستمدان من أسماء الله الحسنى (الودود والرحمن) فهما أجمل ما فى الارتباط من معانٍ، وأهم تأثير لهما فى النفس البشرية هو رفع الروح المعنوية، وهذه المعانى الجميلة هى الأهداف الأساسية للحياة الزوجية، والتى بدونها لا تستقر أمور الأسر، ولا يستمر بقاء الإنسان على وجه الأرض.

الحب الأعمى:

تقول إيفيلين ميليسوفال فى كتابها (كيف تبنى حياتك الزوجية):

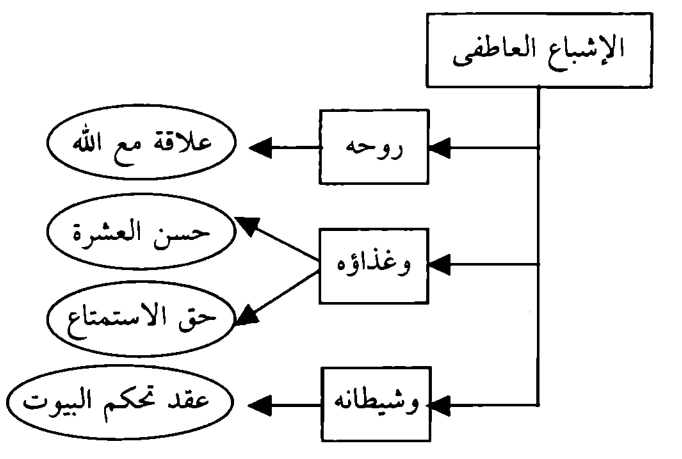
الحب الذى تصوره لنا القصص ما هو إلا نسيج الأحلام، إنه ينشأ عن الآمال والتصورات، إنه يجعل الإنسان يرى فيمن يحب صورة للرجل المثالى التى لا يمكن أن يحياها الإنسان فى عالم الواقع، والحقائق تقف حجر عثرة فى سبيله، ومن أجل ذلك كان هذا الحب الأعمى.

إنكِ عندما تفكرين فى الزواج، عليكِ أن تميزى بين ما هو خيالى فى الحب، وما هو حقيقى.

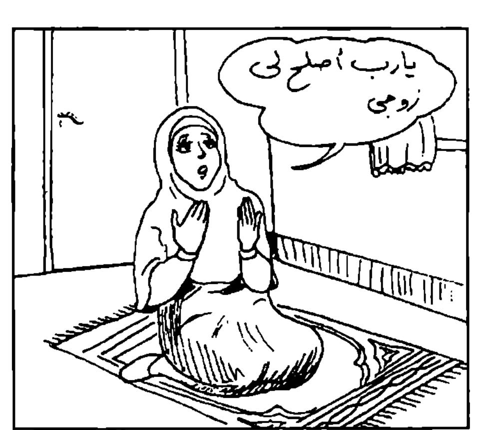
فالحب الحقيقى ينمو بين الزوجين على مر الأيام، وتدعمه العِشْرة والصحبة، إنه يحل تدريجيًا محل الحب الخيالى، كلما ازدادت العِشْرة والصحبة، وليس معنى ذلك أنه لا يصح الزواج بين غير المتحابين، فإن الحب غالبًا ما يتولد بعد الزواج، نتيجة تبادل المودة وحسن التفاهم والمعاملة الطبية وإنكار الذات.

محاور الإشباع العاطفي:

ولذلك نقول إن:



المحور الأول (مع الله):



فالله سبحانه وتعالى هو الذى **جعل بينكم مودة ورحمة**، فحسن الصلة بالله أساس لتعميق الحب بين الزوجين، **وإذا أحب الله عبده أمر أهل السموات والأرض أن يحبوه**، والدعاء للزوج بظاهر الغيب أفضل السبل لجلب حبه.

حتى ينمو الحب:

إن الزاد الذى يمد الحب بالحياة ويوفر له أفضل أجواء النماء قائم على عنصرين أساسيين هما:

١- حسن العشرة.

٢- حق الاستمتاع.

المحور الثانى (حسن العشرة):

الحق الأول يتعلق بالصلات التبادلية بين الزوجين: اللفظى منها والفعلى، مؤداها أن يحاول كل منهما التآخى، والتآلف، والتقارب، والتفاهم، وبناء العلاقات الطيبة بينه وبين شريك حياته.

المحور الثالث: (حق الاستمتاع):

هذا الحق جزء لا يتجزأ من الحق الأول، فالمقصود بالاستمتاع: هو التمتع بالعلاقة الزوجية، وهو حق مشترك بين الزوجين.

ولذلك دعا الرسول الكريم ﷺ الزوجة إلى عدم منع زوجها من الاستمتاع بها.

وفى العصر الحديث يؤكد (وليام كلاسر) وهو أحد علماء الإرشاد النفسى على أن المتعة والمرح من الحاجات النفسية الأساسية، التى لو افتقدها المرء اختل توازنه.

وأخيرًا لو أعطى كل شريك شريكه حقه وأحسن عشرته، وكان سببًا في متعته، لدامت العشرة مشبوبة بالمحبة على مر السنين.

أما المحور الرابع، فهو مجموعة من العُقَد لو تمكنت الزوجة من التخلص منها لصفا لها ذلك الحب، وسميناها: عُقَد تحكُم البيوت.

معانى وعجبانى:

ولكى تتعرفى على مستوى هذه المحاور فى حياتك، إليك هذه الكلمات الخاطفة السريعة التى تحتاج منك سرعة الإجابة:

لا تفكرى كثيرًا...

فقط اكتبى أول ما يخطر على بالك...

أمامك ٧ اختيارات:

١-لا أعرف معناها:

أى أن هذه الكلمة إما أنك لا تعرفين المقصود منها، حيث إنها لم تمر عليك من قبل فى حياتك الزوجية، أو أنها ليست فى قاموسك الزوجى.

٢- أعرف معناها ولا تعجبنى:

هو تسجيل لعدم اقتناعك بهذه الكلمة برغم معرفتك لمعناها، وعلى هذا فأنت لا تنفذين معناها فى حياتك.

٣- تعجبنى ولا أعمل بها:

هذه الكلمة معلومة وواضحة لديك تمامًا، بل وأنت معجبة بها كقيمة وشعـار، ولكنها لا تتـعدى مـرحلة الإعجـاب والشعارات إلى الـعمل والتنفـيذ فى حـياتك، وذلك لأى سـبب إما كـسلاً أو كِـبْرًا أو بسـبب الطرف الآخر.

٤- أعمل بها:

لقد تعديتِ مـرحلة الإعجاب إلى مرحلة العمل بالمعنى الذى تفـهمينه لهذه الكلمة، ومستوى العمل متدرج فى اختيارات، فقد يكون:

أ- أعمل بها نادرًا.

ب- أعمل بها أحيانًا.

ت- أعمل بها غالبًا.

ث- أعمل بها دائمًا.

إذن فأنت ستختارين اختيـارًا واحدًا من الاختيارات السبعة، لنرى أى هذه المعانى ستقولين عنها: إنها معانى وعجبانى.

ثم سجلى إجاباتك فى المربـعات الأربعة على ورقة (مقيـاس الإشباع العاطفى) التالية للاختبار.

اختبار

معانى وعجبانى

عزيزتى الزوجة: هذه كلمات لها معان، ما موقعها فى حياتك الزوجية؟

الكلمات	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبنى	تعجبنى ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١- التضحية.							
٢- التفاهم.							
٣- الدلال.							
٤- يا (سى السيد).							
٥- صوم السنن بإذنه.							
٦- الإطعام فى الفم.							
٧- الأنوثة.							
٨- فلوسى وفلوسك.							
٩- نضحت فى وجهه الماء.							
١٠- لا يغمض جفنى بنوم.							
١١- ليلة الجمعة.							
١٢- أمك.. أمك.							
١٣- الدعاء.							
١٤- المدح التفصيلى.							
١٥- اللمسات الحانية.							
١٦- تقبيل اليد.							
١٧- اللهم اغفر لزوجى.							

الكلمات	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبنى	تعجبنى ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١٨ - التسامح.							
١٩ - مفاتيح حجرة النوم.							
٢٠ - لست خادمتك.							
٢١ - هو جنتى ونارى.							
٢٢ - تهادوا تحابوا.							
٢٣ - رائحة الثوب والسرير.							
٢٤ - ابن أمك.							
٢٥ - رضى والحمدلله.							
٢٦ - الصوت العالى.							
٢٧ - النظافة الداخلية.							
٢٨ - أنا حرة.							
٢٩ - قيام الليل معًا.							
٣٠ - إن كنت راجل.							
٣١ - لباسٌ لكم.							
٣٢ - قوامون.							
٣٣ - جلسات القرآن معه.							
٣٤ - الخروج معًا.							
٣٥ - يا حبيبى.							
٣٦ - كرامتى.							
٣٧ - الاستئذان.							
٣٨ - الصمت.							
٣٩ - حديث الوسادة.							
٤٠ - شدة الغيرة.							

مقياس الإشباع العاطفى

سجلى إجابتك هنا لتعرفى درجاتك فى كل محور:

١- مع الله

العبارة	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبني	تعجبني ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٥	٠	٠	٠	١	٢	٥	٧
٩	٠	٠	٢	٤	٥	٦	٧
١٣	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
١٧	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٢١	٠	٠	٠	١	٢	٤	٧
٢٥	٠	٠	٠	١	٢	٤	٧
٢٩	٠	٠	٢	٣	٤	٥	٧
٣٣	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٣٧	٠	٠	٠	١	٢	٤	٧
المجموع							

٢- حسن العشرة

العبارة	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبني	تعجبني ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٢	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٦	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٠	٠	٠	١	٤	٥	٦	٧
١٤	٠	٠	٢	٣	٥	٦	٧
١٨	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٢٢	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٢٦	٧	٧	٥	٢	١	٠	٠
٣٠	٧	٧	٣	١	٠	٠	٠
٣٤	٠	٠	٢	٣	٤	٥	٧
٣٨	٠	٠	٢	٣	٤	٥	٧
المجموع							

٣- حق الاستمتاع

العبارة	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبني	تعجبني ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٣	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٧	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١١	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٥	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
١٩	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
٢٣	٠	٠	٠	٢	٣	٥	٧
٢٧	٠	٠	٠	٠	١	٣	٧
٣١	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٣٥	٠	٠	١	١	٢	٥	٧
٣٩	٠	٠	١	٢	٣	٥	٧
المجموع							

٤- عُقَد تحكم البيوت

العبارة	لا أعرف معناها	أعرف معناها ولا تعجبني	تعجبني ولا أعمل بها	أعمل بها			
				نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
٤	٧	٧	٥	١	١	٠	٠
٨	٧	٧	٥	٤	٣	١	٠
١٢	٧	٧	٥	٣	١٢	٠	٠
١٦	٠	٠	٢	٣	٤	٦	٧
٤٠	٧	٧	٤	١	٠	٠	٠
٢٤	٧	٧	٤	٠	٠	٠	٠
٢٨	٧	٧	١	٠	٠	٠	٠
٣٢	٠	٠	٠	٠	٠	٣	٧
٣٦	٧	٧	٥	١	٠	٠	٠
٤٠	٧	٧	٥	٣	٢	٠	٠
المجموع							

حتى لا يطير الحب

ضعى مجموع كل محور من المحاور الأربعة هنا:

مع الله	حسن العشرة	حق الاستمتاع	العُقَد

وهذا هو مستوى الإشباع العاطفى لكل محور من المحاور الأربعة فى بيتك

أكثر من ٥٥ ⟵ ممتاز.

من ٥٠ : ٥٥ ⟵ جيد.

من ٤٠ : ٥٠ ⟵ متوسط.

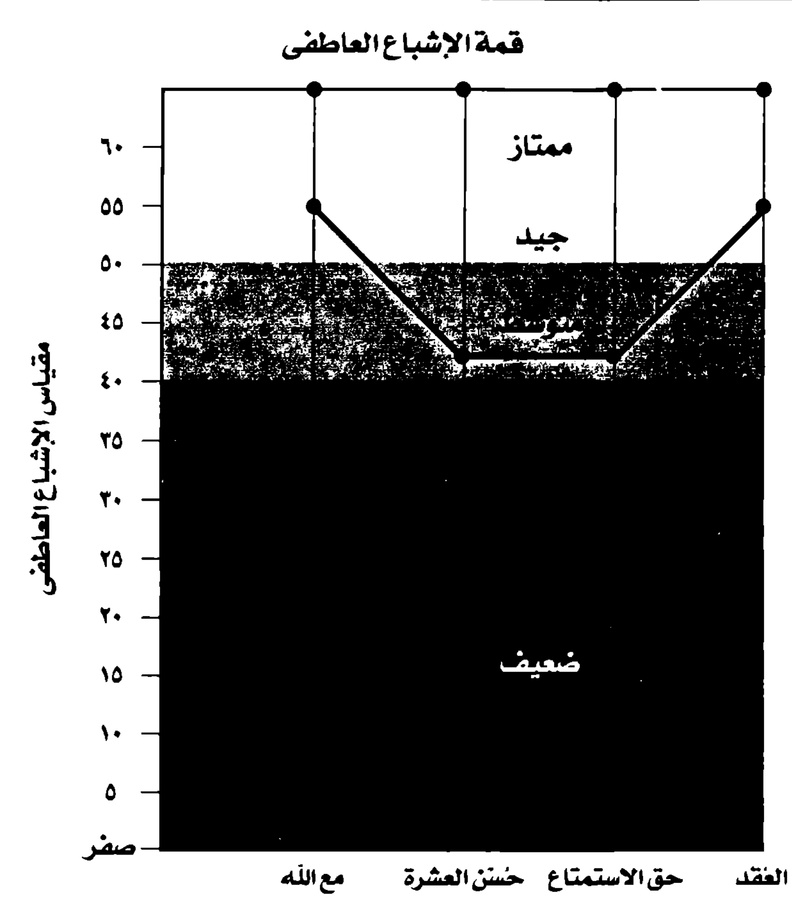
أقل من ٤٠ ⟵ ضعيف وأخشى أن يطير الحب

مثال توضيحى:

نفترض أن المحاور الأربعة كانت درجاتها كالآتى:

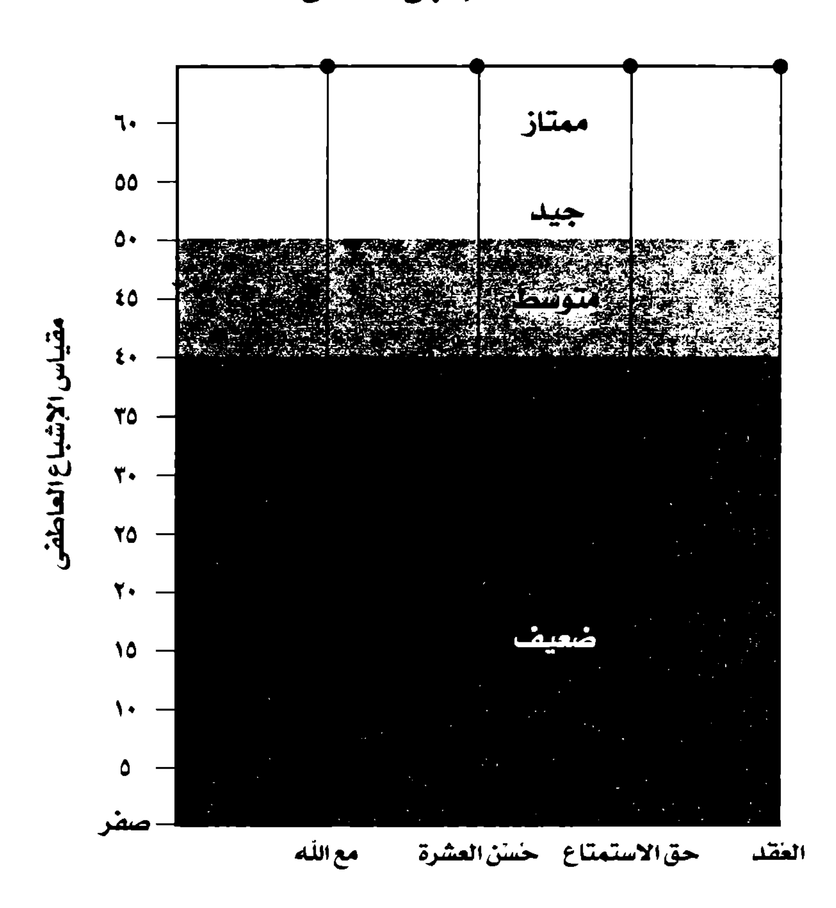
مع الله	حسن العشرة	حق الاستمتاع	العُقَد
٥٦	٤٢	٤٢	٦٠

قمة الإشباع العاطفى



وكلما استقام المنحنى واقترب من خط القمة كلما كانت السعادة الزوجية فى حياتك فى أوجها، أما إذا انحرف المنحنى فانظرى إلى مكان الهبوط، وعندها ستعرفين المحور المؤثر فى عدم بلوغكما قمة السعادة، فابدئى فى العلاج.

منحنى الحب


قمة الإشباع العاطفى
ممتاز
جيد
متوسط
ضعيف
مقياس الإشباع العاطفى
٦٠
55
٥٠
٤٥
٤٠
٣٥
٣٠
٢٥
٢٠
١5
١٠
5
صفر
العقد
حق الاستمتاع
حسن العشرة
مع الله

النتائج:

اجمعى درجات المحاور الأربعة وقارنى النتيجة بالجدول التالى:

المجموع الكلى = [ ]

أكثر من ٢٢٥	أنت فى البيت السعيد خير راعية.. وأرق حبيبة وأعقل مستشار.
من ٢٠٠ إلى ٢٢٥	لا تتركى الهفوات تعكر عين الحب الصافية.
من ١٧٠ إلى ٢٠٠	احذرى أن تذبل أزهار الحب وتعلَّمى كيف ترعينها؟ راجعى المحاور الأربعة للإشباع العاطفى لتعرفى أين الخلل؟ وتعالجينه.
أقل من ١٧٠	راجعى نفسك. راجعى نفسك. راجعى نفسك. **قبل.....**

الوصايا العشر: حتى لا يطير الحب

الحب والتفاهم والاحترام هم أركان السعادة الزوجية، وهم قلاعه المتينة التى تحفظ سفينة الزواج من الغرق عندما يثور بحر المشكلات والخلافات، ولكن ما من بيت يخلو من مشكلات مهما صغرت أو كبرت - خاصة مع تبعات الحياة الزوجية ومسئولياتها - وغالبًا ما يترك ذلك نوعًا من الفتور والبرود الذى قد يهدد استقرار الأسرة، لذا على الزوجين مسئولية مشتركة للحفاظ على دفء العواطف والحب بينهما لضمان استمرار واستقرار الحياة الزوجية.

والزوجة عليها العبء الأكبر فى تجديد الحب، ولذلك نقدم لكِ عشر نصائح غالية تحافظين بها على الحب، حتى لا يطير من عشك:

نصائح غالية:

١- لا تكثرى من الطلبات، واعلمى أنك شريكته فى تدبير الميزانية.

٢- لا لتدخُّل الأهل والأصدقاء.

٣- الاحتفال بالمناسبات السعيدة.

٤- الكلمة الطيبة والهدوء.

٥- لابد من المصارحة والمكاشفة أولاً بأول.

٦- الرحلات والسفر والإعداد الجيد المشترك له.

٧- أن تقومى بالتغيير فى طريقة ملبسك وزينتك ومواعيد الأكل ونوعه وإبداعك فى ترتيب الأثاث أو الديكور.

٨- تتجدد الحياة الزوجية مع عودة الزوج المسافر فى عمل أو غيره فأعدى له استقبالاً مختلفًا كل مرة.

٩- الزوجة عليها العبء الأكبر فى أن تمتص غضب زوجها، ولا تُحَمّله أكثر من طاقته، خاصة مع ظروفه الصعبة، وتحاول أن تهدئ من المشكلات إذا حدثت.

١٠- العواطف تفتر، وعلى المرأة الذكية أن تبحث عن أساليب متنوعة فى الحركة وفى النظر وفى اللمس وفى الملبس، وهذا يحتاج إلى جهد.. والله المستعان.

وعشر أخرى ليبقى الحب

١- التفاهم
٢- التضحية
٣- التودد
٤- بر أهل الزوج
٥- حفظ أسرار البيت
٦- المدح والثناء
٧- التسامح
٨- التهادى
٩- التوافق الحسى
١٠- الخروج معًا

جربى ما ينفعك:

هذه الوصايا لهـا أعظم الأثر فى العلاقة بـين الزوجين والمحافظة على جمالها واستقرارها، وفى سبيل ذلك نلغى كلمات كثيرة مما نسمعها مثل: أرق، قلق، ضيق، كآبة، إحـباط. .إلخ من مفردات سلبـية ترافق الأسرة التى تخلو من الحب والود والرفق فى المعاملة.

فليكن تعـاونك مع زوجك لتـوفـير هـذا الجو الإيجـابى الخـالى من المعوقـات النفسيـة، سواء كانت مـادية أو اجتمـاعية أو نفسـية، فالحـياة الزوجية الإيجابية هى التى تخلو من الأمراض النفسية، وحالات الانفعال الشديدة.

الحقيقـة أن أمور السعادة والمحبة كثـيرة، ولا تقف عند عدد معين من النصـائح، ولكن هى تجارب قـد تناسب أسـرة ولا تناسب غيـرها، ولذا نقول:

جَرِّبى ما ينفعك أنت وزوجك.

وتذكـرى أن طريق السـعـادة الأسـرية واضـح وبيِّن،

ولكننا نحتـاج إلى الحب والود حتى يستمـر إلى آخـر لحظة.

نبضات أنس

عزيزتى الزوجة، هذه عشرون باقة حب تقـدمينها لزوجك، فما الباقة التى تهتمين بها أكثر؟ وما درجة اهتمامك؟

م	بيـــــــان	دائمًا ٣	غالبًا ٢	أحيانًا ١	لا صفر
١-	أستـقـبله على باب الشـقـة بالتـرحـيب والأشواق.				
٢-	أصطحبه إلى أن يجلس ويغير ملابسه.				
٣-	أطمئن على أحواله خلال اليوم.				
٤-	أستـمع إلى مشكلاتـه وأشاركه فى حـلها ولو بكلمة طيبة.				
٥-	أحاول تهـدئته وأضبط انفعـالاتى وإن كان مخطئًا.				
٦-	لا أستفزه ولا أرد عليه إذا غضب.				
٧-	أهيئ له الفراش وأعطره.				
٨-	أمـلأ البـيت برائحـة طيـبـة خـاصـة يوم إجازته.				
٩-	لا أثقل عليه بكثرة الطلبات.				
١٠-	أحفظه أثناء سفره فى ماله وعياله وبيته.				

م	بيـــــان	دائمًا ٣	غالبًا ٢	أحيانًا ١	لا صفر
١١-	أخفف من حركة الأبناء أثناء وجوده وراحته.				
١٢-	أتفنن في كسب قلب والديه وأمدحه أمامهما.				
١٣-	أكْثر من الكلمات الجميلة: (يا حبيبي، .....).				
١٤-	أرتدي له أجمل الثياب والتي يحب أن يراني بها.				
١٥-	أكثر من الثناء على الأشياء التي يشتريها.				
١٦-	أضع لمسة جميلة في البيت بين فترة وأخرى.				
١٧-	آخذ رأيه في أموري (في الوقت الذي يناسبه).				
١٨-	أقبل رأسه بين فترة وأخرى، ولا أنام إلا وهو راضٍ عني.				
١٩-	أعد له الأكلات التي يحبها، وأحرص على تعلم الوجبات الجديدة.				
٢٠-	أساعده في أموره وأخفف عنه آلامه وهمومه.				

هذا الاستبيان من وجهة نظرك: (يمكن أن تُشِيرى إلى أكثر من اختيار)

١- ممكن، ولكن فى أيام الزواج الأولى.

٢- لما يكون ذوق معايا ولم يغضبنى.

٣- شغل مراهقين.

٤- أظن الرجالة ليسوا بهذه العقلية السطحية.

٥- أنا أحبه.. أحبه.. أحبه.. فلم لا؟!

مفتاح الاستبيان: أعطى درجة لكل إجابة، واجمعى كل عمود على حدة.

النتائج

دائمًا	غالبًا	أحيانًا
من ٤٠ إلى ٦٠	**من ٢٠ إلى ٤٠**	**من ١٠ إلى ٢٠**
أظنك اخترت رقم (٥)	أظنك اخترت رقم (١) أو (٢)	أظنك اخترت رقم (٤) واحتمال رقم (١)
هنيئًا لك ذلك الحب.. وأظن زوجك يستحقه وابحثى عن الباقات التى لا تقدمينها لزوجك فى العمودين التاليين، وأجيبى عن هذا السؤال: لم لا نروى الزهور؟	ارتفعى بمستوى الحب فى بيتك وحاولى دراسة المعوقات. وابدئى فى الارتقاء بالمستوى، وابحثى عن الباقات الضائعة فى العمود التالى.	أقول لك لا تتركى الزهر يذبل، انقلى هذه الباقات الذابلة من هذا العمود إلى السابق فتنمو وتعود لها الحياة لتنعمى بالحب الذى ترغبين، واعلمى أن الكبر صفة غير محمودة ولا كرامة ولا حساسية بين الزوجين.

لا: أقل من ١٠ أظنك اخترت رقم (٣) (الله يكون فى عونه!!!!!) أرجوكِ أعيدى قراءة هذا الكتاب واسألى الله التوفيق.

تذكرى قول المصطفى ﷺ:

«فإنما هو جنتك ونارك»[(١)].

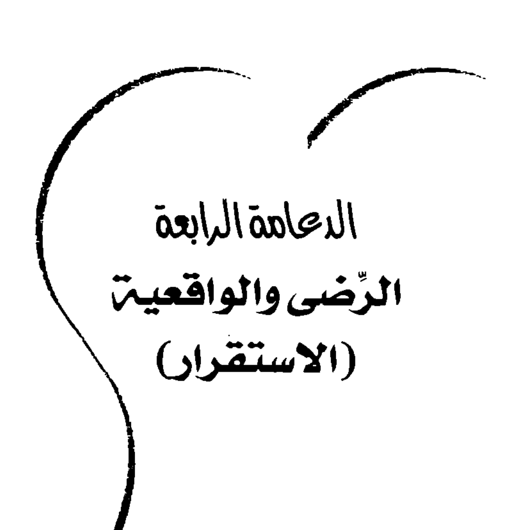
(١) رواه الإمام أحمد فى مسنده، وحسنه الإمام السيوطى.

عن أبى سعيد رضى الله عنه:

عن النبى ﷺ قال:



رواه ميسرة بن على فى مشيخته، والرافعى فى تاريخه، وصححه السيوطى وضعفه الألبانى



الدعامة الرابعة

الرِّضى والواقعية

(الاستقرار)

الرضى والواقعية ← الاستقرار

فإن أسباب تصدع الحياة الزوجية وجود مجموعة من التصورات حول الزواج لا تكون فى الغالب واقعية، إنما فيها الكثير من الرومانسية، فإن هناك فى الخيال الكثير عن صفات شريك الحياة. . والكثير عن الجنة الزوجية، والكثير عن العلاقات الملائكية؛ ولكن عندما تصطدم الزوجة بالواقع تجد أحيانًا العكس.

وعندما تبدأ عجلة الحياة فى الدوران يبدو الجانب الآخر من الحقيقة، فتحدث الصدمات المتتالية. . وتعود قصة (اختلاف المنابع) ترويها الأيام والليالى، حتى تستطيع أمواج الواقعية أن تجرف أمامها ورود الرومانسية الرقيقة لتصبح ظلالاً جميلة على صفحة الحياة.

ونعود فنراجع ما تحدثنا عنه منذ البداية حول مراحل الزواج، وأنه كلما تعمقت جذور الزواج فى الزمن كلما زاد تماسك أركانه، نقول لكل زوجة بعض الرضا الذى لا ينمو إلا فى بيئة من الواقعية. . زوجك إنسان يخطئ ويصيب مثلك تمامًا فلا تنتظرى منه أن يكون ملاكًا، وانظرى إلى المرآة واسألى نفسك هل أنت لا تخطئين؟ هل تؤدين كل ما عليك؟ وأذكرك بالواقعية وتذكرى له لحظات العطاء، واقرئى معنا هذه القصة:

العنب المر

كان لرجل حديقة مزووعة، وكان يمر به صديق حميم فى طريقه صباحًا ومساءً، فقالت له زوجته يومًا: ألا تدعو صديقك على عنقود عنب، فسارع الرجل فى تنفيذ نصيحة زوجته ودعاه على عنقود، وجلس الضيف يأكله ثم قام شاكرًا لصاحبه.

ومرت عشرة أيام على ذلك، كل يوم يدعوه على عنقود، وفى اليوم التالى قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضيف أن تأكل معه حتى تشجعه على الاستزادة، فنفَّذ الرجل وصية امرأته، وغسل عدة عناقيد وقدمها لصاحبه، وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسمًا شاكرًا له.

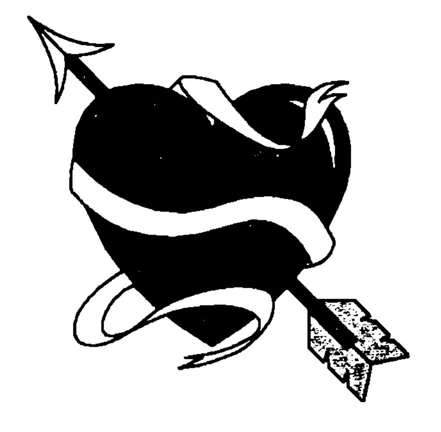
وإذا بصاحب الكَرْمة يضع واحدة من العنب فى فمه فيصيح من مرارتها ويلفظها قائلاً لصديقه: منذ متىَ تأكل من هذا العنب؟

ابتسم له صديقه وقال: منذ أول يوم، فهاج صاحب العنب وقال له: كيف؟ كيف تأكل منه وهو بمثل هذه المرارة؟ فقال له الصديق الوفى:

لقد أكلت من يديك حلوًا كثيرًا.. ألا أغفر لك بعض المر!!

الفصل الثالث

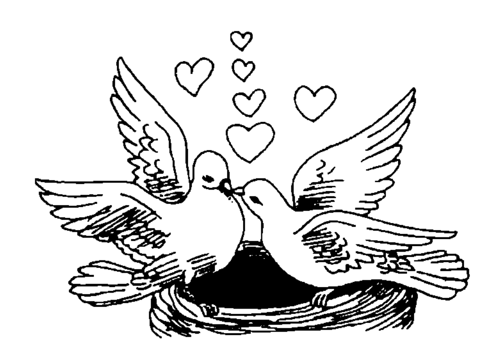
الدقائق الجميلة



- وفى بضع أحدكم صدقة
- قطرات الندى
- فى غرفة النوم مَن المسئول؟
- لا تبخلى
- أجلّى وسوف يستجيب
- اعرفى ماذا يريد!

إن ميل الزوجين إلى المعاشرة الزوجية حاجة بشرية نفسية، وعبادة ربانية ينبغى أن تؤدى بإحسان يرضى النفس والطرف الآخر، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت، بل تظل داخل النفس حية متوقدة تنتظر الفرج..

فعلى الرغم من أن المعاشرة بين الزوجين تشكل نسبة قليلة من وقت الزوجين فى حياتهما، إلا أنها قضية أساسية جوهرية فى حياتهما لا ينبغى التقليل من قيمتها أو نعدها أمرًا ثانويًا، فإن كثيرًا من الدراسات أثبتت أن نسبة كبيرة من حالات الطلاق بسبب الفشل فى إنجاح المعاشرة الزوجية.



وفى بضع أحدكم صدقة

إن المباشرة الزوجية ليست فقط من أجل التناسل وطلب الذرية، بل هى مشروعة للاستمتاع الطيب، وهذا أمر مشروع، بل سنة من سنن رسولنا ﷺ، وكذلك هو أمر مندوب إليه يؤجر فاعله، فعن أبى ذر -رضى الله عنه- قال: إن ناسًا من أصحاب النبى ﷺ قالوا للنبى ﷺ:

يا رسول الله ذهب أهل الدثور بالأجور، يصلون كما نصلى، ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفضول أموالهم.

قال: «**أوليس قد جعل الله ما تصدقون؟**

إن بكل تسبيحة صدقة، وبكل تكبيرة صدقة، وبكل تهليلة صدقة، ونهى عن المنكر صدقة، وفى بضع أحدكم صدقة.

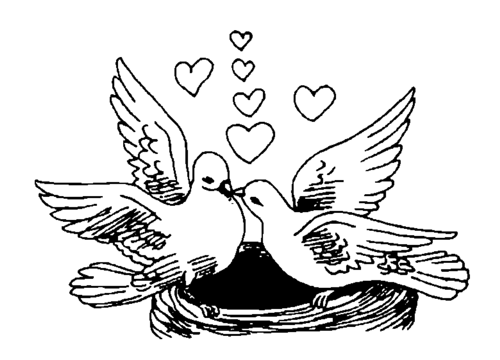
قالوا يارسول الله يأتى أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟!

قال: **أرأيتم لو وضعها فى حرام، أكان عليه وزر؟** قالوا بلى: قال: وكذلك: **إذا وضعها فى الحلال كان له فيها أجر**».

ففى الاستمتاع الحلال كمال اللذة وكمال الإحسان إلى الحبيبة، وحصول الأجر، وثواب الصدقة، وفرح النفس، وذهاب أفكارها الرديئة عنها وخفة الروح، وذهاب كثافتها وغلظها وخفة الجسم واعتدال المزاج وجلب الصحة، فإن صادف ذلك وجهًا طيبًا وخلقًا دمثًا وعشقًا وافرًا،

ورغبة تامة واحتسابًا للثواب، فذلك هو كمال الإشباع، ولاسيما إذا وافقت كمالها، فإنها لا تكمل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذة، فتلذ العين بالنظر إلى المحبوب، والأذن بسماع كلامه، والأنف بشم رائحته، والفم بتقبيله، واليد بلمسه، وتعكف كل جارحة على ما تطلبه من لذتها، وتقابله من المحبوب، فإن فُقِدَ من ذلك شيء، لم تزل النفس متطلعة إليه، فلا تسكن كل السكون! ولذلك تسمى المرأة سكنًا لسكون النفس إليها، وقال الله تعالى: ﴿**وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ**﴾ [الروم: ٢١].

وتمام النعمة في ذلك فرحة المحب برضاء ربه تعالى بذلك واحتساب هذه اللذة عنده، ورجاء تثقيل ميزانه.



قطرات الندى

إن أجمل مـا فى أوراق الأشجار فى الصـباح هى قطرات الندى التى تتلألأ تحت أشـعة الشمس، وإن الشـعور بالحيـاة ينبع من تلك القطرات المتحركة؛ ولذلك فإنه مما يجعل التواصل بين الزوجين حبًا يفيض بالسعادة أن يبثا فيها تلك الحياة المتلألئة بقطرات الندى الصغيرة، ومن وسائلكِ لنشر هذه القطرات على صفحات حياتكم الحية!

- **إطالة فترة المداعبة والملاعبة:** التى تسبق الملامسة، ولكن ينبغى ألا يكون الرجل وحـده هو المسئـول عن مـداعبـة المرأة، بل يجب على امـرأته كذلك أن تداعبه وتلاطفه.
- **المقاربة الحميمة:** وذلك بالتقارب الروحى والوجدانى واللمـسات الحانية التى تدل على السعادة بالتقارب بينهما.
- **الهمس فى الأذن ومداعبتها:** فمما يستهوى الرجل وينعشه ويجذبه، ويهز مشاعره، ويزلزل أحـاسيسه أن يسمع صوت زوجته عـذبًا حلوًا رخيمًا منغمًا، خفيضًـا يهمس فى أذنه بكلمات الحب والغرام والهيام، ورغم أن الأذن للاستمـاع إلا أن الجلد المغذى لها شديد الحسـاسية باللمس، لذلك فإن مـلامسة الأذن بالفم مـثلاً ثم الهـمس فيهـا بكلمات الحب

يجمع بين الوظيفتين فى هدف واحد، وهو زيادة الإثارة والتمهيد للقاء.

- **القُبلة**: وهى رسالة تعبر عن العواطف الجياشة بين الزوجين، ودليل على الألفة والمحبة بينهما.

- **اللمس باليد**: فاليد الملساء الناعمة من مفاتن المرأة التى تثير الرجل وتوقظ مشاعره الكامنة، وحين تلمس يد المرأة يد زوجها وتداعبها وتتخلل أناملها، يحدث بين اليدين ألوان وأنماط من التفاهم والتحادث والتناغم، لا يفهمها غير الزوجين، وتختلف هذه المشاعر عند كل زوجين عن المشاعر بين زوجين آخرين.

- **النية الطيبة**: فيستحب أن يستحضر الزوجان عند المباشرة نية الإحصان، والاستغناء بالحلال الطيب عن الوقوع فى الحرام الخبيث، وغيرها من النيات الحسنة، فصحيح أن حديث «**وفى بضع أحدكم صدقة**» يشير إلى أن الزوجين مأجوران على كل حال، ولو لم ينويا شيئًا، لأنهما يفعلان الحلال الطيب، إلا أن استحضار النيات الطيبة واستشعارها يزيد من الثواب فى الآخرة، كما أنه يزيد متعة الاستمتاع بالحلال الطيب.

- **الدعاء والتسمية**: وهو أمر معنوى خالص؛ لكنه نِعْمَ الاستفتاح لمتعة طيبة حلال، ونِعْمَ الاستفتاح بنية صالحة يتبعها تسمية الله، ثم دعاء ضارع لله تعالى.

فعـن ابن عبـاس -رضى الله عنهمـا- قال: قـال النبى ﷺ: «**أما إن أحدكم إذا أتى أهله وقـال: بسم الله، اللهم جنبنا الشيطـان وجنب الشيطان ما رزقتنا، فرزقا ولدا، لم يضره الشيطان**»[1].

- **شكر النعمة**: ويستحب أن يستحضر الزوجان شكر النعمة التى أنعم الله عليهما بتيسير هذا الحلال الطيب لهما.



(١) رواه الإمام البخارى فى صحيحه.

في غرفة النوم

من المسئول؟

المعاشـرة الزوجية يشـترك فى أدائها الزوجـان، ويتعاونان على تحـقيق التوازن النفسى من خلالها، لكن للمعاشـرة الزوجية آدابًا ينبغى مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغى عدم تجاوزها، وهناك أسئلة كثيرة تطرح نفسها فى هذا الموضوع:

من المسئول عن المعاشرة الزوجية؟!

ومن المسئول عن إيجاد اللحظة السعيدة؟!

ومن الذى يبدأ بالتحرك والمبادرة إليها؟!

سؤال نطرحه لنؤكد به أن المعاشـرة الزوجية لا يختص بها طرف واحد بمفرده..! إنهـا مسـئوليـة الطرفين؛ لأن هناك طرفًا مـانحًا وآخـر آخذًا، وغالبًا مـا يكون المانح هو المخطط للمعاشرة الزوجيـة، فيبدأ بالتعـبير عن رغبتـه ببعض الكلمات المعبرة أو بـبعض التصرفات والحـركات التى يفهم منها الطرف الآخر رغبة الأول.

وأنجح العلاقات الزوجية عندما يكون الزوجان متناوبى الأدوار فى هذا الموضوع، فـمرة يكون الزوج هو المانح، ومرة يكون هو الآخـذ، وكذلك الزوجة، مرة تكـون هى المانحة، ومرة تكون هى الآخذة، فـتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتهما وتعاونهـما جميعًا على الأخذ والعطاء، يؤثر

تأثيرًا إيجابيًا فى العـلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مـستقرة تملؤها المحبة والمودة.

ولكن متى تظهر المشكلات بين الزوجين فى غرفة النوم؟!

يكون ذلك عندمـا يشـعـر الزوج بأنه دائـمًا هـو الطالب، هنا تثـور المشكلة، ويبدأ معدل إيجابية المعاشرة فى الانخفاض تدريجيًا حتى تصبح شيئًا لا قيمة له فى الحياة.

نقول للزوجة:

إن المبـادرة لا تعنى الضـعف والهـوان، كمـا أن المبـادرة ليـست من اختـصاص الـزوج وحده[1]، ومن أسرار السـعادة فى غـرفة النوم ومن مظاهر مبادرة المرأة أن تذكر نفسها بالآتى:

١- أفرغ نفسى تمامًا من أى عمل.

٢- أحرص على أن ينام الأولاد مبكرين.

٣- أغلق الهاتف.

٤- أنظف أسنانى وجسمى.

٥- أنشر العطر الذى يحبه زوجى فى أجواء غرفة النوم.

٦- أستقبل زوجى بابتسامة ذات مغزى، وبلباس غرفة النوم، وأهرب من أمامه هربًا يحبه ويهواه، وأحرص على أن أظهر مفاتنى له.

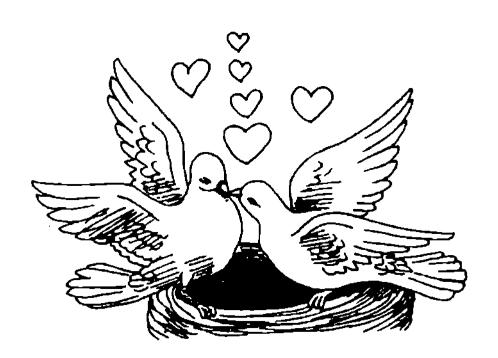
وتفاصيل أخرى لا تغيب عن أنوثة المرأة.

---

(١) الفرحة، العدد ١٠، يوليو ١٩٩٧م.

لا تبخلى

أحيانًا يدخل الزوج إلى المنزل قادمًا من عمله، ويرى الزوجة وهى فى المطبخ تعد وجبة، أو تستعد لتحضير الطعام مرتدية ملابس معينة، وليس شرطًا أن تكون الملابس الخاصة بغرفة النوم، وربما تكون الزوجة قد ربطت شعرها بطريقة معينة، وعندما يراها زوجها يشتعل فتيل الشوق فى قلبه، فيقترب منها، وتدرك الزوجة ما يريد فتتمنع لأنها تريد أداء عملها ومتابعته، فلتحرص الزوجة هنا على أن تتكيف مع الوضع لاسيما إذا لم يكن أحد فى المنزل، وتشعره باستجابتها له وهى صادقة فى ذلك، فإن كون الرجل عائدًا من عمله المرهق لا يعنى أنه ليس راغبًا فى المعاشرة الزوجية، وكون أن الزوجة مشغولة لا يعنى أن تمتنع إلا أن تتحلى باللباقة المطلوبة لهذا الموقف.



أجّلي.. وسوف يستجيب

غاب الزوج عن بيته فى سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر فى زوجته واشتياقه لها، وتهيئ نفسها أيضًا لاستقبال زوجها؛ ولكن باتجاه آخر تمامًا، فقد وضعت فى دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت أجلتها إلى حين عودة الزوج حتى تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات فى غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

الكارثة:

بعد الاستقبال الحار والتهنئات الجميلة وتوزيع الهدايا والعطايا، دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب من زوجته ويداعبها وهى تتمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة طلبه تأجيل الموضوع، ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتى وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة فى الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتى ذهبت فى النوم هى الأخرى[1].

(١) الفرحة، العدد ٥، يناير / فبراير ١٩٩٧م.

اعرفي ماذا يريد!

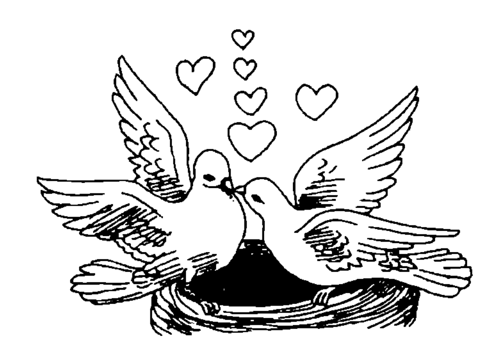
ينبغى للـزوجة أن تعرف أســرار زوجها فى المعــاشرة الزوجيــة، وماذا يحب أن يسمع من كلمات، وماذا يجب أن يرى من ملابس، وماذا يحب أن يشم من رائحة، وماذا يحب أن يرى من حــركات، حتى تصل الزوجة مع زوجها إلى مــرحلة تشبع فيها بصره وســمعه ونفسه، فتــمتلكه بعدها بحبها وحنانها وعواطفها.

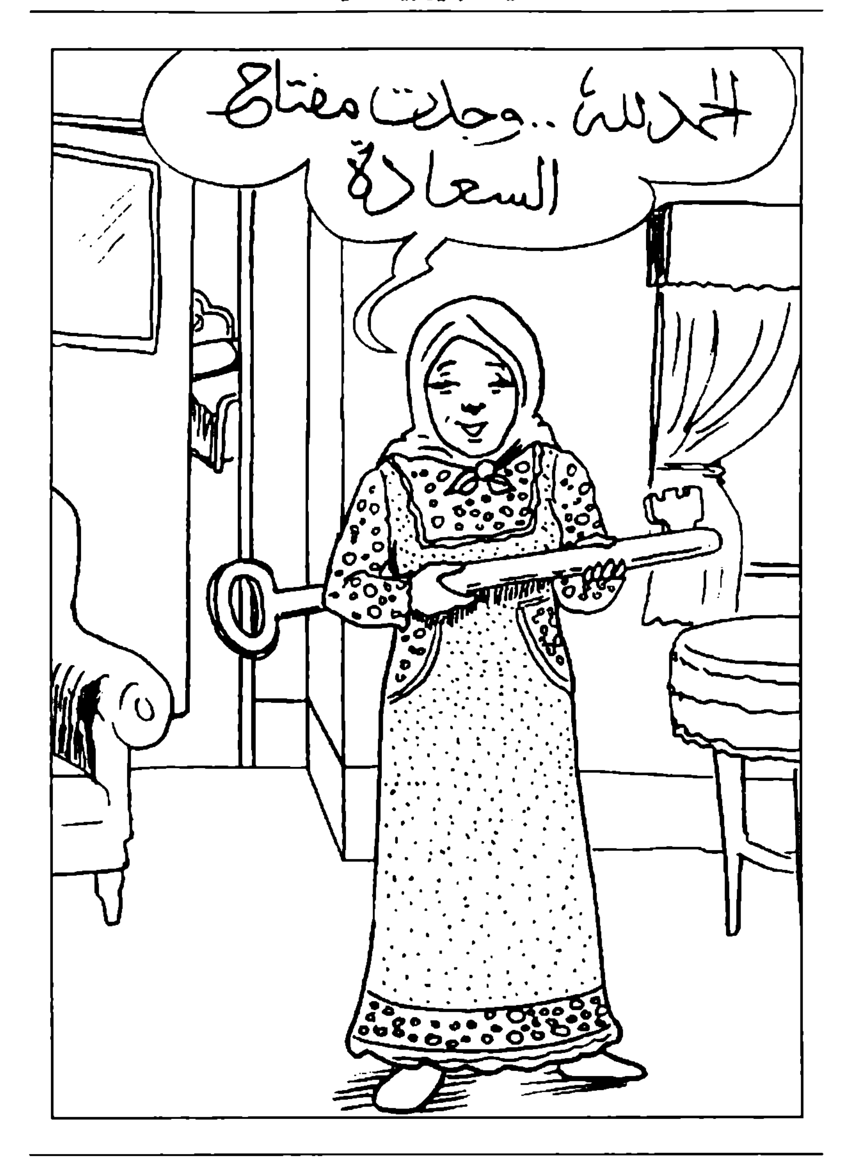
وعليها أيضًا بذكاء وفطنة أن توصل له ما تحب وما تســتمتع به فتسعد معه كما يسعد هو معها وتمر الدقيقة الجميلة كأنها نسمات صبح أو قطرات ندى.

وإن خفى عن الزوجــة اللبقة مــا يريد زوجها فعلــيها أن تتعــرف عليه بأسلوب ذكى.. وتعرف زوجها ما تحــب بأسلوب خفى.. فإن كان الأمر يحتاج إلى مصارحة، فلمَ لا نتصارح؟

إن معــرفة كل طرف للآخر برغــبته، ومــا يريد منه تجعل لغــرفة النوم حياة، وتعطى لها جمالاً، وتشــعر كل طرف بسعادته مع الآخر؛ لأن كل واحد منهــما يلبى حــاجة الآخــر، وبذلك يكون سعــيدًا بنفســه وسعــيدًا لتحقيق رغبة الطرف الآخر.

أما إذا استمرت الحياة دون معرفة ذلك فى هذا الجانب المهم من جوانب الحياة الزوجية، فقد نفاجأ بمشكلات لدى الزوجة دون أسباب واضحة، ولا يدرى أحد أن السبب الحقيقى قد يكون مختبئًا وراء العلاقة الحسية مع زوجها؛ لأنها لم تعرف ما يحبه ويسعده ولم يعرف الزوج ما تحبه وما يسعدها.




الحمد لله .. وجدت مفتاح
السعادة

المصادر

١- سيد قطب: فى ظلال القرآن.

٢- ابن كثير: تفسير القرآن العظيم.

٣- جاسم المطوع: دراسة ميدانية.

٤- محمود ناجى: إطار إسلامى فى التعامل مع مشكلة النزاعات الزوجية (رسالة دكتوراة) غيره منشورة.

٥- عبد الحليم محمد أبوشقة: تحرير المرأة فى عصر الرسالة.

٦- محمد عبدالحليم حامد: كيف تسعدين زوجك؟

٧- مجلة الفرحة الكويتية: الأعداد من الثانى إلى الثالث والعشرين.

٨- عكاشة عبد المنان: الزواج المثالى.

٩- محمد حسين: العِشْرة الطيبة مع الرجل.

١٠- عبد الله شحاتة: حقوق الزوجين.

١١- محمد فصيح بهلول: خبرات الزواج السابق.

١٢- عبدالله الجعيثين: صور سرية للحياة الزوجية.

١٣- محمد فتحى: كيف تسعدين زوجك؟

١٤- محمد مهدى الإستانبولى: تحفة العروس.

١٥- فان وفلد: الزواج المثالى.

١٦- إبراهيم بن صالح المحمود: كيف تكسبين زوجك؟

١٧- الدكتور يوسف القرضاوى: فتاوى معاصرة.

الفهـرس

الفصل الثانى - دعائم السعادة الزوجية

الفصل الثالث: الدقائق الجميلة

هذا الكتاب

يتحدث عن دور المرأة المسلمة فى بناء بيت سعيد.

والكتاب يقع فى ثلاثة فصول هى:-

الفصل الأول : ينابيع السعادة يتحدث فيه عن :

السعادة الحقيقية - السكن - رحـلة العمر - الحقـائب الثلاث

الفصل الثانى : دعائم السعادة الزوجية وفيه :

الفهم والتفاهم - الحوار الهادئ - الإشبـاع العاطفى - الرضى والواقعية

الفصل الثالث : الدقائق الجميلة وفيه :

قطرات الندى - لا تبخلى - اعرفى ماذا يريد

وقد جعل المؤلف مرجعه الأساسـى القـرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة واستأنس بتجارب السابقين .

نسأل الله أن ينفع به كل زوجين

وهو الهادى ، والموفق الى صراطه المستقيم

الناشر



حصريات




www.ibtesama.com